

Частное учреждение дополнительного образования «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧУ ДО «СК «Металлург-Магнитогорск»)
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
телефон: 8(3519) 26-64-30, e-mail: magsportclub@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»

Д.Б. Шохов
2020 г



ПРОГРАММА РАБОТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по виду спорта «горнолыжный спорт»

Рассчитана на возраст от 5 лет
Срок реализации программы: без ограничений

Составители:
Кандидат педагогических наук, ведущий специалист по спортивной работе
ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» Ахметшина А.И

г. Магнитогорск
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Характеристика вида спорта	3
2. Нормативная часть	5
3. Методическая часть	7
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	7
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	7
3.3 Программный материал для практических занятий	10
3.4. Применение восстановительных средств	16
4. Система контроля и зачетные требования	18
5. Перечень информационного обеспечения	20

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Программа работы спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной работы по виду спорта «горнолыжный спорт» в ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск».

Программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса.

Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

1.2 Характеристика вида спорта

Горнолыжный спорт — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. По общему мнению, изобретателями горных лыж являются скандинавские крестьяне, которые использовали укороченные лыжи и палку с расширением на конце для спуска с горных склонов. Уже в 1767 году норвежцы устроили первые соревнования по спуску с гор на лыжах. Первые официальные горнолыжные состязания прошли в Альпах в 1905 году. В программу зимних Олимпийских игр горнолыжный спорт был введен в 1936 году.

Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятия на лыжах доступны людям любого возраста — и юным, и пожилым, так как физическая нагрузка может легко дозироваться в самом широком диапазоне как по длительности и характеру воздействия, так и по интенсивности, в зависимости от пола и возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Горные лыжи оказывают разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у лыжников воспитываются морально-волевые качества - дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма.

Велико оздоровительное значение занятий на лыжах. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают

общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. В любом возрасте горные лыжи широко используются как средство активного отдыха.

Вместе с этим горные лыжи имеют большое прикладное значение. В нашей стране очень много районов с гористой местностью, где нельзя пользоваться лыжами, не зная горнолыжной техники. Без освоения ее немыслимо и развитие зимнего альпинизма. Летние высокогорные восхождения также могут быть облегчены применением лыж.

В настоящее время в программу Олимпийских игр по горнолыжному спорту включены 10 видов соревнований: пять среди мужчин и пять среди женщин, среди которых скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант и супер-комбинация. Правила для всех видов одинаковы, но трассы разные. Всего разыгрывается 10 комплектов наград.

Скоростной спуск. В скоростном спуске самые длинные трассы из всех видов горнолыжного спорта, а спортсмены развивают самые высокие скорости (до 120 км/ч). Спортсмены по одному проходят дистанцию один раз. Самый быстрый выигрывает соревнования. В слаломе спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную флажками и воротами, расположенными по отношению друг к другу ближе, чем в скоростном спуске, слаломе-гиганте и супергигантском слаломе. На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две трассы, из суммы результатов и складывается итоговое время.

Слалом-гигант. в слаломе-гиганте ворота на трассе, которую проходят спортсмены, расположены дальше друг от друга, чем в слаломе, но не так далеко, как в супер-гиганте. Количество ворот для мужчин — 56–70, для женщин — 46–58. Результат складывается из прохождения двух различных трасс.

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

Супер-комбинация. Супер-комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе скоростной спуск и слалом-гигант.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп в Учреждении по виду спорта «горнолыжный спорт» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления.

Программа предполагает решение следующей основной задачи: содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепление здоровья.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий.

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Срок начала и окончания тренировочного процесса с 1 сентября.

Годовой тренировочный план не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

1. Количество часов в неделю – 3.
2. Количество тренировок в неделю – 3
3. Общее количество часов в год – 156.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

Порядок и сроки формирования групп определяются нормативно-правовыми актами учреждения.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Минимальное количество спортсменов в спортивно-оздоровительной группе – 8 человек.

Возраст занимающихся (разница между календарным годом зачисления и годом его рождения) должен составлять не менее 5 лет. Верхнего порога ограничений по возрасту не предусматривается.

К лицам, зачисляемым в спортивно-оздоровительные группы устанавливаются следующие требования:

- лицо, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- лица, занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия легкой атлетикой.

Требований к разрядам для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не предъявляется.

Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

Основной формой организации занятий являются групповые и тренировочные и теоретические занятия. Допускаются следующие формы организации занятий:

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса установлены в таблице:

№	Разделы подготовки	Доля вида подготовки
1	Объем физической нагрузки, в том числе	96,5
1.1	Общая физическая подготовка(%)	36
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	37
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0,5
1.4	Техническая подготовка (%)	23
2	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	3
3	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0,5

Одним из компонентов тренировочных занятий служат индивидуальные занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером, выполняются занимающимся самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки: изучение теоретического материала, утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих работу на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих или требования, установленными Профессиональными стандартами «Тренер»/«Инструктор-методист».

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки горнолыжников. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий должна составлять не менее 50%.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники, накапливается тактический опыт.

Тренировочные занятия проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью до 2-х часов.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования безопасности:

- тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного

проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи;

- в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий;

- для занятий занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя учреждения;

- в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера; тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Меры безопасности при занятиях горнолыжным спортом на склоне:

- к занятиям на горнолыжном склоне допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

- при проведении занятий по горным лыжам возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной обуви, травмы при падении

и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;

- занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром);

- запрещается выходить на склон без задания тренера; требования безопасности перед началом занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию, использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, проверить место занятий и качество подготовки склона, на склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму;

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера, без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку, при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу, прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона, скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям спортсмена, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия, находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников, обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего, строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч, в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема, при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с занимающимися тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Программный материал для практических занятий

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительной группе должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Основные задачи занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом и горнолыжным спортом;

овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия;

воспитание и совершенствование физических качеств, в первую очередь необходимых в горнолыжном спорте (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

Занятия в рамках Программы строятся на основе общих методических принципов, в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При освоении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ является целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренер ставит перед обучающимися двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Основные применяемые методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Главное средство в занятиях - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением

игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Освоение техники и тактики в рамках программного материала носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойка, передвижения, ведущие элементы технических действий.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения - бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне и т.п.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что освоение сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Более перспективные и физически подготовленные дети по мере освоения программного материала могут допускаться под контролем тренера к занятиям по овладению техникой горнолыжного спорта. Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием метода показа. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом

возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

С первых занятий особое внимание следует уделить освоению занимающимися торможения, остановки. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающегося в своих силах, смелости. Склоны для занятий должны быть пологими, с безопасным выкатом, хорошо подготовлены, укатаны и в меру жесткие, но не ледяные.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх, в занятия включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

На всех практических занятиях с элементами горнолыжного спорта тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Программный материал для занятий разделяется на 3 основных направления: теоретическая подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка.

Теоретическая подготовка

Цель данного направления определяется необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности избранного вида спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов:

1. История развития горнолыжного спорта.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по горнолыжному спорту, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий).
4. Гигиенические знания. Умения и навыки
5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
6. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
7. Требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом.

Теоретические знания спортсмены приобретают на лекциях, в беседах, при объяснении на тренировочных занятиях.

Основные темы и содержание теоретических занятий: физическая культура -

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др., а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение физических качеств.

Занятия по общей физической подготовке построены на материале гимнастических спортивно-вспомогательных упражнений. Максимальное внимание уделяется разнообразию занятий, в качестве основы достижения значительных будущих результатов. Занятие по ОФП может быть, например, полностью посвящено той или иной спортивной игре; либо построено на легкоатлетических упражнениях, гребле, тяжелой атлетике; либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности.

Основное содержание занятий по общей физической подготовке:

- Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

- Обще-подготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

- Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

- Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие(манекен,

стул и т.п.), кувырок из исходящего положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Гребля на народных лодках. Спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость). Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

- Дополнительные средства общей физической подготовки: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, аэробика.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят дальнейшие достижения в горнолыжном спорте. Она осуществляется путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре основным упражнениям.

Физические упражнения, используемые в составе тренировочных (или двигательных) заданий целесообразно разделять на специально-подготовительные и общеподготовительные.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие основные задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);

- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части тренировочных занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в составе тренировочных заданий, следует подразделять на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы (техники) соревновательных упражнений, вторые – на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (в последнем случае ориентация на технику основного и смежных соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Таким образом, вполне четко можно выделить три основных вектора применения тренирующих воздействий:

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих

упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

- Элементы специальной подготовки: повороты на месте; одновременный бесшажный ход; попеременный двухшажный ход; торможение падением; поворот переступанием в движении; прямой спуск в основной стойке; косой спуск в основной стойке; подъем «лесенкой», «елочкой»; перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске; сгибание - разгибание - сгибание ног при спуске; торможение упором и плугом; повороты упором и плугом; игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений (наиболее рациональному и эффективному способу выполнения упражнений). При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движение.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений. Количество повторений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. Предельные усилия рекомендуются только после усвоения требуемой координации движений.

Практические занятия включают:

- имитацию спусков, поворотов; винто-угловые движения без лыж;
- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции; упражнения для мышц живота, таза; спуски в различных позах;
- специально-подготовительные упражнения на лыжах; преодоление неровностей рельефа склона; повороты различного радиуса на параллельных лыжах; старт, стартовый разгон;
- прохождение участков трассы слалома-гиганта; прохождение участков трассы скоростного спуска; коньковый ход; прыжки в группировке;

- упражнения на совершенствование управления движения на лыжах.

3.4 Применение восстановительных средств.

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у занимающихся приобретают первостепенное значение.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Педагогические средства восстановления определяют режим спортсмена и правильное сочетание нагрузок и отдыха.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма, занимающегося правильное сочетание общих и специальных средств, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.
- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося.

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов

способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Педагогические средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, электростимуляция.

4. Система контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающегося, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий спортивной подготовкой по виду спорта «горнолыжный спорт».

В процессе занятий необходимо выделить пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль - служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

- оперативный контроль - предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

- текущий контроль - служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсмена.

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона - служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Для тестирования рекомендуется применять следующие контрольные упражнения:

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Прыжок в высоту с места
Выносливость	Бег 800 м
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине
Координация	Челночный бег 3x10 м
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении

На спортивно-оздоровительном этапе нормативных требований к уровню подготовленности спортсмена не предъявляется, важно видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

5. Перечень информационного обеспечения программы

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: основы тренировки / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985
2. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. - М.: РИПОЛ, 2004
3. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.
4. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника горнолыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб.пособие / Л. П. Матвеев. Киев:Олимпийская литература, 1999
6. Озолин Я.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Издательство АСТ, 2004
7. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
8. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М., 2000
10. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994
11. Теория спорта / Под общ.ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987
13. Ялакас С.И. Школа горнолыжника. - М.: Физкультура и спорта, 1973

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России - <http://www.fgssr.ru>.
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт FIS - <http://www.fis-ski.com>.