


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 СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина – горнолыжный спорт)

Программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»,
утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 03.02.2014 №70

Рассчитана на возраст от 9 лет
Срок реализации программы: без ограничений

Составители:
Кандидат педагогических наук, ведущий специалист по спортивной работе
ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» *Ахметшина А.И*
Тренер Спортивной школы № 2 ЧУ ДО «Спортивный клуб
«Металлург-Магнитогорск» *Храмцова Л.В.*

г. Магнитогорск
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Общие положения	3
1.2. Характеристика вида спорта	9
1.3. Структура системы многолетней подготовки	10
2. Нормативная часть	12
3. Методическая часть	24
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	24
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	27
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	30
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
3.6 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	35
3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки	80
3.8. Применение восстановительных средств	83
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	86
3.10. Инструкторская и судейская практика	89
4. Система контроля и зачетные требования	90
5. Перечень информационного обеспечения	97
6. План физкультурных и спортивных мероприятий	99

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина-горнолыжный спорт) (далее – Программа) определяет основные направления и условия поэтапной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих» в дисциплине горнолыжный спорт в ЧУ ДО «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск».

Программа разработана на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 03.02.2014 №70.

Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Постановление правительства Челябинской области от 22.11.2017 г. №613-П «О порядке приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Челябинской областью или муниципальными образованиями Челябинской области и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 13.11.2017 г. № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «спорт глухих»);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке 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".

Настоящая Программа содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

1. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетней спортивной подготовки. На первых этапах, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

2. Единство общей и специальной подготовки.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязи его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки

для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

3. Непрерывность тренировочного процесса

Эта черта тренировочного процесса в спорте характерна тремя основными положениями:

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных

нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и "перерывы постепенности", т.е. своего рода "скачки" нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и "скачкообразность" взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки "максимум" нагрузки будет постепенно возрастать. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма в процессе спортивной тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Особое значение имеет принцип единства и постепенности и тенденции к "предельным" нагрузкам. Применительно к подготовке юных спортсменов это обуславливает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Неуклонное повышение нагрузок,

постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют овладевать все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

5. Волнообразность динамики нагрузок

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная и т.д.).

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

6. Цикличность тренировочного процесса

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса.

Спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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.

1.3 Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, включающую в себя:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки.

Задачей этапа является привлечение максимально возможного числа детей и подростков с нарушением слуха к систематическим занятиям горнолыжным спортом, развитие из личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачей этапа является укрепление состояния здоровья спортсменов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Преимущественная направленность – совершенствование техники и тактики движения на склоне, развитие специальных физических качеств, накопление соревновательного опыта.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Задача этапа – специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Преимущественная направленность – совершенствование техники и тактики в горнолыжном спорте, освоение повышенных тренировочных нагрузок, дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

4. Этап высшего спортивного мастерства

Задача этапа – достижение спортсменами высоких стабильных результатов уровня сборной команды РФ.

Преимущественная направленность – подготовка к спортивным соревнованиям и успешное участие в них. Возраст спортсмена на этом этапе не ограничивается.

2. Нормативная часть

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина - горнолыжный спорт) и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и психологической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина - горнолыжный спорт).

Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой тренировочный план не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 1)

Таблица 1

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До год	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	4	6	8	10-18	21	24-27	30
Количество тренировок в неделю	2	3	4	5-8	9	10-11	12
Общее количество часов в год	208	312	416	520-936	1092	1248-1404	1560
Общее количество тренировок в год	104	156	208	260-416	468	520-572	624

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

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

Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Зачисление на этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих

спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт установлены в таблице 2.

Таблица 2

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную
подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта
«спорт глухих» (дисциплина - горнолыжный спорт)**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	9	До года	12
			Свыше года	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	11	До года	9
			Второй и третий годы	8
			Четвертый и последующие годы	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	Все периоды	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	Все периоды	2

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплина - горнолыжный спорт) необходим:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки.

К лицам, проходящим спортивную подготовку устанавливаются следующие требования:

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

- на всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия горнолыжным спортом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина - горнолыжный спорт) установлены в таблице 3.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина - горнолыжный спорт).

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка(%)	85-83	30-28	20-15	22-20
Специальная физическая подготовка (%)		30-32	32-33	26-24
Техническая подготовка (%)	10-12	33-31	38-39	40-42
Тактическая подготовка (%)	2-1	2-3	2	2-1
Психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	5-6	7-8
Теоретическая подготовка (%)	-	-	-	-
Спортивные соревнования (%)	-	-	1-2	1-2
Интегральная подготовка	2	2	2-3	2-3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-

Одним из компонентов спортивной подготовки 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 и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе экипажа.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся.

Примерный объем индивидуальной спортивной подготовки предусмотрен в таблице 4.

Таблица 4

Объем индивидуальной спортивной подготовки на различных этапах подготовки (в %)

Этап подготовки	Год подготовки	Объем индивидуальной работы
Этап начальной подготовки	1 год	10
	Свыше года	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2 лет	20
	Свыше 2 лет	25
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	30
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	35

Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки спортсмена.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица 5).

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1. Тренировочные сборы							
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21		
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18		
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
2. Специальные тренировочные сборы							
2.1	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	До 14 дней			Участники соревнований	
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год -			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые (для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами,

содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих» (дисциплина - горнолыжный спорт) установлены в таблице 6:

Таблица 6

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих»
(дисциплина - горнолыжный спорт)**

Вид соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3-5	7-8	8-9	7-8
Отборочные	1-2	4-5	5-7	4-5
Основные	-	2-3	4-5	9-11

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

В соответствии с числом основных соревнований, подготовка на всех этапах строится на основе одного макроцикла.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. В макроцикле выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный:

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей специализированной тренировки. Он делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации занимающегося.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых тактических взаимодействий. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле. Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 микроциклов и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировки и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) используются упражнения соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля за ходом подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и

навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки;

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 4 до 6 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится занимающиеся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Повышением или снижением тренировочных, или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

- втягивающий мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение занимающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

- базовый мезоцикл: в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.

- контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности занимающихся, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.

- предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для окончательного становления спортивной формы, за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки занимающихся, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

- соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности занимающихся. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроцикла.

- восстановительный мезоцикл. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла (таблицы 7,8).

**Примерная структура мезоциклов различного типа
(для квалифицированных спортсменов)**

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий - малая нагрузка	Втягивающий - средняя нагрузка	Базовый-значительная нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Базовый -большая нагрузка	Базовый - значительная нагрузка	Базовый -большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно-подготовительный	Специально-подготовительный, большая нагрузка	Модельный – средняя нагрузка	Соревновательный -большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Предсоревновательный	Базовый -большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Специально-подготовительный, средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Модельный - значительная нагрузка	Подводящий - малая нагрузка
Соревновательный	Подводящий - средняя нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от количества соревнований	Подводящий - малая нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от уровня и количества соревнований

Таблица 8

Примерная структура годичного цикла подготовки

Период	Этап	Мезоцикл	Месяцы подготовки												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Подготовительный	Общеподготовительный	Втягивающий											X		
		Базовый												X	X
	Специально-подготовительный	Контрольно-подготовительный	X	X											
Предсоревновательный				X											
Соревновательный		Соревновательный				X	X	X	X						
Переходный		Восстановительный									X	X			

Требования к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям реализации программы устанавливаются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

В том числе лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (таблицы 9-12)

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Анемометр – измеритель скорости ветра	штук	1
2.	Канат с флажками для ограждения трасс	метров	1000
3.	Крепления горнолыжные	комплект	16
4.	Лыжи горные	пар	16
5.	Палки горнолыжные	пар	16
6.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
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	пар	5
5.	Жилет с отягощением	штук	15
6.	Каток для укладки слаломных трасс (ручной)	штук	3
7.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Мостик гимнастический	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Пояс утяжелительный	штук	15
15.	Сани спасательные	штук	5
16.	Скакалка гимнастическая	штук	12
17.	Скамейка гимнастическая	штук	6
18.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
19.	Снегоход	штук	1
20.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
21.	Стенка гимнастическая	штук	8
22.	Утяжелители для ног	комплект	15
23.	Утяжелители для рук	комплект	15
24.	Штанга тренировочная	штук	1
25.	Электробур	комплект	5

Таблица 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п / п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
1	Крепления горнолыжные	комплект	на занимающемся	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	пар	на занимающемся	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	на занимающемся	-	-	1	2	2	1	1	1

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	8
2.	Защита горнолыжная	комплект	8
3.	Очки защитные	комплект	8
4.	Чехол для лыж	штук	8
5.	Шлем	штук	8

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
1	Ботинки горнолыжные	пар	на занимающемся	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита горнолыжная	комплект	на занимающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Комбинезон горнолыжные	штук	на занимающемся	-	-	1	3	2	2	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнолыжные	пар	на занимающемся	-	-	1	1	6	1	12	1
7	Очки защитные	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающемся	-	-	1	2	2	1	2	1
9	Термобелье спортивное	комплект	на занимающемся	-	-	1	2	1	1	2	1
10	Чехол для лыж	штук	на занимающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Шлем	штук	на занимающемся	-	-	1	3	1	3	1	3

3. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой спортивной 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 на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те занимающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой, тактическим мастерством и высоким интеллектом. Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов,

изучаются и закрепляются основы техники горнолыжного спорта, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

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

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений и в конце этапа достигает в отдельных упражнениях у юношей 40-45 кг, у девушек - 25-30 кг. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер. Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных занимающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых занимающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются. В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне

остальных, т.е. воспитанию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:

1. Этап начальной подготовки

Цель этапа – базовая подготовка.

Задачи этапа - формирование устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;

- техническая подготовка – специальные упражнения для двигательных умений в горнолыжном спорте;

- теоретическая подготовка - анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Цель этапа - специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа - формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; формирование и совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств; общеразвивающие упражнения;

- техническая подготовка- специальные упражнения по горнолыжному спорту;

- теоретическая и тактическая подготовка - анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, половым возможностям организма спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель этапа- создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Задачи этапа – повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; совершенствование

навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, обще развивающие упражнения;

- техническая подготовка – упражнения соответствующие специфике соревновательной деятельности и техники выбранных дисциплин; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;

- теоретическая и тактическая подготовки – анализ собственной соревновательной практики, кино и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.

Применяемые методы: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

4. Этап высшего спортивного мастерства

Цель этапа- достижение максимального уровня подготовленности.

Задачи этапа – индивидуализация техники выполнения соревновательных упражнений, реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях.

Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки.

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°С (без ветра) и не ниже -15°С (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 окончания 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. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные. Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Соревновательные старты, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки горнолыжника и (или) его положения в рейтинге группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей и тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Недостающая часть нагрузки (3-10%) приходится на восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить перед спортсменами посильные, реально выполнимые задачи и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом и конкретным видом горнолыжного спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке 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", этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, проходящих спортивную подготовку.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

Основные характерные особенности биохимического контроля в ходе тренировочного сезона:

Индивидуальность - значения биохимических параметров должны находиться в пределах нормы для данной величины, однако индивидуальные различия в пределах этой нормы могут быть весьма существенными, поэтому приступая к занятиям, необходимо провести первичную диагностику и узнать исходный уровень параметров для данного спортсмена (также мониторинг на

данном этапе помогает выявлять и диагностировать возможные заболевания). Необходимо отметить, что существует “закон исходного уровня” - чем выше исходный уровень биохимических показателей, тем меньшие изменения показателей в ходе тренировочного процесса можно ожидать.

Периодичность и плановость - проводить лабораторную диагностику необходимо регулярно и планомерно, оптимальным, по нашему мнению, является контроль с периодичностью один раз в 2-3 месяца. Внеплановый биохимический контроль должен опираться на соответствующие критерии “педагогического контроля” - плохие результаты функционального тестирования (необычно высокие для данной нагрузки значения пульса и АД), регулярное невыполнение спортсменом запланированных тренировочных объемов, признаки астенизации (раздражительность, плохой сон и аппетит, постоянное чувство усталости и недомогания)

Информативность выбранных биохимических параметров - ограничиваемся наиболее информативными биохимическими параметрами крови. По мнению ряда специалистов в области биохимии спорта ими являются следующие: а) белковый обмен: креатинин, мочевины, общий белок б) углеводный обмен: глюкоза, лактат в) маркеры повреждения мышечной ткани: креатинфосфокиназа (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), аспаргатаминотрансфераза (АСТ), МСМ (молекулы средней массы), миоглобин.

Выбор данных параметров не случаен, так как именно данные показатели имеют четкую тенденцию к изменению при появлении признаков дезадаптации спортсмена. Изменения биохимических параметров от подготовительного мезоцикла к соревновательному также имеют ряд общих закономерностей, по мере роста тренировочных нагрузок наблюдаются рост одних показателей (увеличение вплоть до верхних границ референтных значений) КФК, АЛТ, АСТ, МСМ, мочевины, креатинина, миоглобина и снижение других (вплоть до нижних границ референтных значений) общего белка, глюкозы, эти данные также необходимо учитывать при биохимическом мониторинге. Однако данные изменения находятся в пределах нормы референтных значений и за их границы не выходят. Любые изменения за пределы границ референтных значений при исходно нормальном уровне параметров говорят о снижении компенсаторных возможностей организма спортсмена.

Динамичность биохимических параметров – изменение биохимических параметров происходит постоянно под влиянием различных факторов – прием пищи, лекарственных средств, физической нагрузки и так далее. Поэтому вопрос стандартизации биохимического контроля для спортсменов остается открытым. В практике спорта применяется однократный мониторинг биохимических параметров с утра натощак спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности для данного спортсмена (в данный временной период и при данных условиях, основные биохимические параметры должны приходиться в норму и быть в границах референтных значений, если параметры сильно выходят за границы нормы, врач и тренер должны принимать соответствующие меры).

Границы нормы биохимических параметров (границы референтных значений нормы) - в идеале для каждой серии анализов, определяемых по

конкретной методике на данном оборудовании с данной серией реактивов должны быть определены свои границы референтных значений и указаны в выписке анализа. На практике такое наблюдается редко, поэтому приведем границы референтных величин для основных биохимических параметров, рекомендуемых нами для мониторинга у спортсменов-любителей: - Креатинин: 44-100 мкмоль/л - Мочевина: 2,5-8,3 ммоль/л - Общий белок: 65-85 г/л - Глюкоза (14-60 лет): 4,1-5,9 ммоль/л - Лактат: 0,5-2,2 ммоль/л - КФК: до 200 ЕД/л - АСТ: до 47 ЕД/л - МСМ: 0,51-0,55 г/л - Миоглобин: мужчины - 18-92 мкг/л, женщины - 12-76 мкг/л

Спортсмен приступая к занятиям, может пройти биохимический мониторинг и периодически, один раз в 2-3 месяца, повторять его планово. По мере необходимости спортсмену проводится внеплановый мониторинг (при наличии признаков перенапряжения). Анализы сдаются спустя 12-24 часа после тренировки средней интенсивности и включают основные биохимические параметры, резко изменяющиеся при дезадаптации спортсмена (креатинин, мочевина, общий белок, КФК, АЛТ, АСТ, МСМ, глюкоза, лактат, миоглобин). При нормальном значении биохимических параметров, не выходящих за пределы референтных значений, тренировочный режим продолжается в запланированном режиме. Если наблюдается снижение до нижних границ нормы уровня глюкозы и общего белка и (или) увеличение до верхних границ нормы уровня креатинина, мочевины, КФК, АСТ, МСМ, миоглобина, лактата при исходно нормальном уровне этих показателей, необходимо перевести спортсмена на восстановительные нагрузки на срок не менее 2-х недель, особое внимание уделить восстановлению (питание, сон, массаж, сауна, прием восстановительных препаратов). После 2-х недельного восстановительного этапа необходимо повторить биохимический мониторинг, в случае нормализации измененных ранее параметров, можно вернуться к привычному тренировочному графику, в случае если параметры так и остались на границах нормы, необходимо отстранить спортсмена от занятий спортом на 2 недели, после чего процедуру мониторинга повторить, до нормализации параметров. В случае, если во время биохимического мониторинга наблюдается резкий выход биохимических показателей за границы референтных значений, спортсмен отстраняется от занятий спортом и направляется на консультацию к медицинским специалистам.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общefизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Рассмотрим их применение различных средств подготовки при организации занятий на этапах подготовки:

3.6.1 Этап начальной подготовки

Занятия в рамках Программы осуществляются на основе общих методических принципов, в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ является целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренер ставит перед спортсменами 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 (в контрольных испытаниях).

Главное средство - 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 урока 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 освоения базовых элементов: стойка, передвижения, ведущие элементы технических действий.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

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 разучивание 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 и 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.

Теоретическая подготовка

Теоретический материал ориентирован на ознакомление спортсменов с общими вопросами физической культуры и спорта, с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Отдельное внимание уделяется ознакомлению с историей, местом и ролью горнолыжного спорта в системе российского и мирового спорта, развитием сурдлимпийского движения. Знакомство с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Основные темы и содержание теоретических занятий:

- физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте (в том числе адаптивной), формы физической культуры);
- здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека;
- организм человека и закаливание организма, гигиена и питание (сведения о строении и функциях организма человека, значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем, гигиена, режим, питание); история и специфика горнолыжного спорта, Сурдлимпийского движения;
- техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и горнолыжным спортом.

Общая физическая подготовка

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, гирями, 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 исходного 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, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, аэробика.

- 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.

По мере освоения Программы спортсмены переходят к освоению элементов техники горнолыжного спорта. Основной задачей в этом случае является ознакомление с основами техники и ее отдельными элементами с использованием имитационных упражнений, а в последующем и с практическими упражнениями на открытых площадках, с соблюдением норм и требований безопасности и учетом возрастных особенностей спортсменов. Содержательно подготовка включает:

- 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.

3.6.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В тренировочных группах до 2-х лет подготовки спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в тренировочном процессе.

В тренировочных группах свыше 2-х лет подготовки горнолыжники проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, по ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники поворотов на горных лыжах.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спусков в горных лыжах и физической подготовленностью занимающихся. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание скоростной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка

1. Физкультура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по горнолыжному спорту. Рост массовости спорта в России и достижения наших спортсменов. Международное спортивное движение.

2. Краткий обзор развития горных лыж в России, Европе и мире. Сравнительный анализ развития горнолыжного спорта в России и за рубежом.

3. Характеристика горнолыжного спорта.

Виды горнолыжного спорта. Динамика развития разновидностей горнолыжного спорта. История развития горнолыжного спорта и его дисциплины. Эволюция техники, развитие методики тренировки. Эволюция спортивного инвентаря и оборудования. Достижения наших спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Состояние горнолыжного спорта в России в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

4. Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Конструкция креплений, способы их установки. Горнолыжные ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Горнолыжные палки. Специальная одежда горнолыжника. Подготовка горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение лыж и уход за ними. Ремонт инвентаря. Классификация мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Подготовка горных лыж (смазка, циклевка, канты, состояние креплений).

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности горнолыжным спортом, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий горнолыжным спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

6. Гигиенические требования, режим дня и питание горнолыжника.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Гигиенические требования к бассейнам. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий горнолыжным спортом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

7. Основы техники и тактики во горнолыжном спорте.

Понятие о технике горнолыжного спорта. Основы техники поворотов при спусках с гор. Понятие об основной стойке при спусках с гор. Условия сохранения динамического равновесия. Действие внешних и внутренних сил. Спуски прямо и наискось. Сохранение устойчивости при изменении условий скольжения. Преодоление препятствий (бугра, вала, канавы и т.п.) на различной скорости.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота на параллельных лыжах. Типичные ошибки при выполнении поворотов на параллельных лыжах. Взаимодействие лыж со снежным покровом во время выполнения поворотов. Использование палок (опора, укол).

Понятие о технике и тактике в горнолыжном спорте. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства. Значение рациональной техники поворотов и прыжков в достижении высокого спортивного результата.

7. Правила соревнований по горнолыжному спорту. Организация и проведение соревнований.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту. Судейская бригада. Главный судья. Судьи линии. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и судей на линии. Права и обязанности участников соревнований. Места для проведения соревнований по горнолыжному спорту. Проекты и параметры трасс.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнений из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости Прыжки на батуте. Методы тренировки: повторный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная техническая подготовка

Подводящие упражнения и упражнения для освоения управлением движения на лыжах. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта. Освоение техники спуска на горных лыжах. Освоение специально - подготовительных упражнений, направленным на овладение рациональной техникой. Прямой спуск в основной стойке. Косые спуски в основной стойке. Спуски с преодолением неровностей Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске. Освоение поворота на двух лыжах. Ведение дуги поворота на внешней лыже. Освоение поворота на параллельных лыжах. Освоение остановки разворотом лыж. Прохождение отрезков трасс поворотами малого и среднего радиуса. Игры на лыжах.

Для тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки подготовительный и соревновательный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний - сентябрь-ноябрь (1-11 недели); переходный - апрель (32-36 недели); летний май-август (37-52 недели). Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний декабрь-март (12-31 недели)

Содержание занятий на тренировочном этапе.

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа
подготовительного периода (2 неделя)

Задачи: развитие физических качеств, развитие профилирующих качеств горнолыжника (координации, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам), укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Занятие 1

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).

Бег с ускорениями по 4x15-20 м (5 мин).

Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15x8 (5 мин)

Упражнения на батуте (10 мин).

Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения (15 мин).

Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом (20 мин).

Упражнения на гибкость(5 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 2

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин)

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин)

Акробатические упражнения (прыжки, перевороты, стойки) (20 мин)

Комбинированная эстафета с элементами акробатики (10 мин)

Упражнения на равновесие (ходьба по бревну, тросу) (10 мин).

Подвижная игра, моменты спортивных игр (15 мин).

Упражнения на гибкость(5 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин)

Занятие 3

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, *на месте*) (15 мин)

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки) (10 мин).

Комбинированная эстафета с элементами акробатики (этап 15-20 м)
(15 мин).

Прыжки, кувырки, перевороты на батуте (15 мин).

Подвижная игра (типа «Кот идет», «Совушка») (15 мин).

Упражнения на гибкость(5 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 4

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин)

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин)

Повторный бег 4 x20м (проводится, как эстафета) (5 мин)

Подвижная игра («Вызов номеров», «Команда быстроногих» и т.п.) (10 мин).

Прыжки, много - скоки с поворотами кругом, вправо, влево (5мин)

Упражнения на расслабление и на гибкость (10 мин).

Упражнения в ловле, бросках и ведении мяча (15 мин).

Подвижные игры с мячом (15 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин)

Занятие 5

Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (10 мин)

2.Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин)

3.Бег «змейкой» между предметами 4 х30 м (10-12 предметов) (5 мин)

4.Эстафетный бег «змейкой» с мячом в руках 4 х30 м (10 мин)

5.Упражнения на расслабление и на гибкость (5 мин)

Подвижная игра, элементы спортивных игр (35 мин)

Упражнения на расслабление и на гибкость (10 мин)

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода (5 неделя)

Задачи: совершенствование общего физического развития, совершенствование профилирующих физических качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действия в одном упражнении, точности восприятия ситуации), укрепление мышц, непосредственно участвующих в выполнении специальных приемов.

Занятие 1

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (5 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (15 мин)

Бег с ускорениями 2х20, 30. 40 м (ускорения выполняются по сигналу тренера при смешанном передвижении группы шагом, скрестными шагами, приставными шагами и т. п.) (5 мин).

Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращениями (10 мин).

Комбинированная эстафета (бег, прыжки) (10 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (40 мин).

Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч) (30 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 2

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие и подготовительные) (15 мин).

Упражнения на гибкость (15 мин).

Упражнения на ловкость и реакцию (подвижные игры «Мяч соседу», «Гонки мячей по кругу») (10 мин).

Комбинированная эстафета с бегом, прыжками, переносом мяча (10 мин)

Многоскоки (прыжки по «шинной» дорожке, по «шашкам») (5 мин).
Акробатические упражнения (кувырки стойки, перевороты и т. п.) (20 мин).

Комбинированная эстафета с элементами акробатики, упражнениями на равновесие, ловлей, переносом и бросками мяча, бегом между предметами (длительность одного этапа 15-25 с) (20 мин).

Подвижная игра («Борьба за мяч», «Мяч капитану») 4 x 4 мин (20 мин),

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 3

Ходьба, бег низкой интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (подводящие) (10 мин).

Упражнения на роликовых коньках (имитационные) (60 мин).

Игра в футбол (30 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 4

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие) (25 мин).

Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» (15 мин).

Упражнения на гимнастических снарядах (30 мин).

Упражнения на равновесие, устойчивость («Бой петухов», «Тяни в круг») (15 мин).

Баскетбол (ручной мяч) 2 x 10 мин (25 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 5

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения в движении (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (подводящие) (10 мин).

Упражнения на роликовых коньках (имитационные) (30 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (15 мин).

Упражнения с мячами (ловля, броски, ведение) (15 мин).

Подвижные игры «Защита укрепления», «Охотники и утки» (в качестве укрепления используются подручные предметы — мяч, ветка и т. п.) 5x5 мин (35 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 6

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (20 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин).

Прыжки, многоскоки. Подвижные игры «Удочка», «Веревочка под ногами» (20 мин)

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты и т. п.) и упражнения на равновесие (40 мин).

Упражнения на гибкость (20 мин).

Упражнения на расслабление в движении (10 мин).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа
подготовительного периода (7 неделя)

Задачи: обеспечение всестороннего физического развития, развитие профилирующих физических качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности), укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Занятие 1

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающих упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Бег, ускорениями 5x10-15 м (5 мин).

Подвижная игра («День и ночь», «Вызов номеров») (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (15 мин).

Упражнения на равновесие (рейнское колесо, качающееся бревно и др.) (10 мин).

Прыжки на батуте (40 мин).

Имитационные упражнения на батуте (20 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (15 мин).

Занятие 2

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Специально-подготовительные упражнения (подводящие) (15 мин).

Упражнения на роликовых коньках (60 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (15 мин).

Упражнения с мячами (на месте и в движении) (10 мин).

Подвижная игра «Мяч капитану» (10 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 3

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).

Прыжки, многоскоки (10 мин).

Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, подвижные игры («Бег командами», «Белые медведи») (30 мин).

Упражнения на расслабление и гибкость (упражнения на гибкость выполняются в парах) (20 мин).

Упражнения с мячами (передачи в движении) (10 мин).

Эстафеты с бегом ведением, бросками и ловлей мяча (15 мин).

Подвижная игра («Мяч капитану», «Мяч соседу» и т. п.) (20 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 4

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (12 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 мин).

Упражнения на равновесие («Бой петухов», «Тяни в круг») (10 мин).

Имитационные упражнения (10 мин).

Бег с ускорениями (4x15-20 м) между предметами; встречная эстафета (4x10-15м), в которой пути участников разных команд пересекаются (15 мин).

Прыжки в глубину, прыжки в глубину с вращением, запрыгивания на тумбу различной высоты, многоскоки по склону (15 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (20 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Игра в футбол или баскетбол (25 мин).

Упражнения на расслабление (8 мин).

Занятие 5

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Акробатические упражнения (30 мин).

Комбинированные эстафеты с элементами акробатики, упражнениями на равновесие (ходьба по бревну), бегом между препятствиями (15 мин).

Упражнения с мячами (на месте и движении) (10 мин).

Подвижная игра «Борьба за мяч» или баскетбол 2 x 10 мин (20 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (10 мин).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (9 неделя)

Задачи: совершенствование физического развития, развитие профилирующих физических качеств, укрепление здоровья и закачивание организма занимающихся.

Занятие 1

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (8 мин).

Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (12 мин).

Ускорения 4 x 10-15 м, повторный бег 2 x 30 м (5 мин).

Прыжки, многоскоки (8 мин).

Подвижная игра («Два мороза») (10 мин)

Акробатические упражнения (15 мин)

Имитационные упражнения (5 мин).

Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин)

Игра в футбол (30 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Занятие 2

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).
 Общеразвивающие упражнения в движении (10 мин).
 Упражнения для локального развития мышечных групп (15 мин).
 Имитационные упражнения (10 мин).
 Прыжки с использованием подкидного мостика (5 мин)
 Прыжки на батуте (30 мин)
 Имитационные упражнения на батуте (15 мин).
 Упражнения на гибкость и расслабление (13 мин)

Занятие 3

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин)
 Общеразвивающие упражнения в движении (10 мин).
 Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин).
 Упражнения в бросках, ловле и ведении мяча (10 мин).
 Подвижные игры с мячом («Не давай мяча водящему», «Охотники и утки») 5х5 мин (35 мин).
 Упражнения на расслабление (5 мин).
 Упражнения на равновесие (5 мин).
 Комбинированные эстафеты (13 мин).
 Упражнения на гибкость и расслабление (10 мин).

Занятие 4

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 мин).
 Общеразвивающие упражнения в движении (10 мин).
 Упражнения для локального развития мышечных групп (10 мин).
 Имитационные упражнения (5 мин).
 Упражнения на роликовых коньках (40 мин).
 Подвижная игра («Тяни в круг», «Бой петухов») (25 мин).
 Упражнения на расслабление (8 мин).

Занятие 5

Ходьба, бег малой и средней интенсивности (12 мин).
 Общеразвивающие упражнения в движении (15 мин).
 Имитационные упражнения на батуте (10 мин).
 Упражнения на гимнастических снарядах (30 мин).
 Комбинированные эстафеты с элементами акробатики (15 мин).
 Специально-подготовительные упражнения силовой направленности (10 мин).
 Упражнения на гибкость (выполняются с партнером) (10 мин)
 Упражнения на расслабление (6 мин).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа
подготовительного периода (11 неделя)

Задачи: совершенствование техники прохождения отрезков трасс, совершенствование умения переходить с выполнения одних движений, изучение остановки разворотом лыж, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Занятие 1

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин)

Прямые и косые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 14-16° (15 мин).

Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крути 14-16°(15 мин).

Прохождение отрезков трассы поворотами малого радиуса (25 мин)

Боковое соскальзывание на отрезке 15-20 м на склоне крутизной 25-30 с выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж (10 мин).

Переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 14-16° (5 мин).

Игра на лыжах (соревнование в остановке в заданном месте) (10 мин).

Занятие 2

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 мин)

Прямые и косые спуски по неровному (бугристому) склону (15 мин).

Выполнение поворотов малого и среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 16-18° (30 мин)

Выполнение поворотов малого радиуса на отрезках трасс на склоне крутизной 16гр (15 мин).

Соревнование в спуске на одной лыже («Кто дальше») (15 мин).

Игра на лыжах (соревнование в остановке в заданном месте) (15 мин)

Занятие 3

Обще-развивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения (15 мин).

Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием по неровному склону (10 мин).

Преодоление серии небольших бугров в прямом спуске (30-40 м. 8-12 бугров) с по следующей остановкой. Склон до 20° (20 мин).

Выполнение поворотов малого радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 18-20°(25 мин).

Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева, этап 15-20 м. Следующий участник начинает движение по сигналу тренера. после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом» (20 мин).

Занятие 4

Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения (I 5 мин).

Прямые и косые спуски в высокой и средней стойке по склону крутизной 18-20° (10 мин).

Прямые (30-40 м) спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» на склоне крутизной 18-20° с последующей остановкой в заданном месте (I 5 мин)

Прохождение отрезков трасс поворотами малую радиуса с остановкой в заданном месте. Склон крутизной 18-20° (35 мин).

Эстафеты на лыжах с остановкой в заданном месте (15 мин)

Занятие 5

Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения (15 мин)

Произвольные спуски 2 x 100-120 м (5 мин).

Произвольные спуски с изменением направления (20 мин).

Прохождение отрезков трасс поворотами малого радиуса. Склон 100-120 м крутизной 18-20° (25 мин)

Преодоление бугров с отрывом лыж от снега на отрезке 4 x 60-80 м (20 мин)

Произвольные спуски 2 x 100-120 м (5 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (15 недель)

Задачи: совершенствование техники поворотов малого радиуса, освоение основ техники поворотов на параллельных лыжах, совершенствование техники без отрыва лыж от склона, совершенствование умений управления лыжами

Занятие 1

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон крутизной 18-20° (10 мин).

Спуск по неровному склону (5 мин).

Прохождение бугров (серии из 12-15 бугров) (20 мин).

Повороты малого радиуса на параллельных лыжах (20 мин).

Прохождение отрезка трассы с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 18-20° (20 мин).

Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 метров на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения (18 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

Занятие 2

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (10 мин)

Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон крутизной 20-22° (15 мин)

Прохождение отрезков трассы (серии из 12-15) (20 мин).

Прохождение отрезка трассы с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 20-22° (35 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

Элементы фигурного катания на лыжах (15 мин).

Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (8 мин).

Занятие 3

Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (10 мин).

Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону, непрерывные спуски (200-250 м), поворотами малого и среднего радиуса. Склон крутизной 20-22° (20 мин).

Прохождение отрезка трассы с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 20-22° (30 мин).

Элементы фигурного катания на лыжах, косые спуски со скольжением (35 мин).

Эстафеты на лыжах (13 мин).

Занятие 4

1. Специально-подготовительные и общеразвивающих упражнения (10 мин).

2. Произвольные спуски (5 мин).

3. Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону поворотами малого и среднего радиуса с преодолением серии отдельно расположенных препятствий (5x120-150 м). Склон крутизной 20-22° (20 мин).

4. Эстафета на лыжах (передвижение коньковым шагом). Склон крутизной 20-22

Занятие 5

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 мин).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу (20 мин).

3. Прохождение отрезка трассы с прыжком и вхождением в трассу. Склон крутизной 20-22° (40 мин).

4. Прохождение трассы на склоне крутизной 18-22° без отрыва лыж от снега (10 мин).

5. В прямом спуске преодоление одиночного бугра с отрывом лыж от снега. Склон крутизной 15-18°. Полет 1-3 метра. Проводится как соревнование на устойчивость при приземлении и на длину полета (15 мин).

6. Произвольные спуски на лыжах (13 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (18 недель)

Задачи: совершенствование техники поворотов малого радиуса при прохождении отрезков слаломных трасс, совершенствование техники преодоления отрезков без отрыва лыж от склона, совершенствование умений управления лыжами, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Занятие 1

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 мин).

Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (15 мин).

Преодоление серии бугров в прямом спуске 2-3 раза (12-15 бугров на склоне длиной 40-50 метров) (10 мин).

Прохождение трасс слалома без отрыва лыж от снега. Склон крутизной 22-24° (30 мин).

Прохождение сочетаний ворот

Свободные спуски по неровному склону (15 мин).

Элементы фигурного катания, игры на лыжах (20 мин).

Занятие 2

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (15 мин).

Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (15 мин).

Прохождение отрезка трассы без прыжков «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега. Склон крутизной 22-24° (30 мин).

Прохождение отрезков на трассе с 22-24 буграми с двумя прыжками (двойными) и вхождением в трассу. Склон крутизной 22-24° (30 мин).

Произвольные спуски (10 мин).

Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения (10 мин).

Соревнование на точность закантовки и раскантовки лыж. (Занимающиеся после заданного разгона выполняют торможение между воротами. Побеждает та пара (тройка) спортсменов, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу) (20 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

Занятие 3

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (15 мин).

Произвольные безостановочные прямые и косые спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием (20 мин).

Прохождение уступа, серии бугров (20 мин).

Прохождение отрезка трассы скоростного спуска с «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° (25 мин).

Прохождение отрезков на трассе и вхождением в трассу. Склон крутизной 22-24° (35 мин).

Произвольные спуски (5 мин).

Подвижная игра «Вызов номеров» (этап 20-25 м на склоне 10-12°. Движение выполняется различными способами) (10 мин).

Произвольные спуски с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном «коридоре» (5 мин).

Занятие 4

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 мин).

Свободные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием, прямые и косые спуски по неровному рельефу (30 мин).

Соревнование в парах на скорость прохождения 30-40-метрового отрезка любым способом передвижения, 2-3 раза (15 мин).

Произвольные спуски на правой и левой лыже, спиной вперед (15 мин).

Прохождение трасс слалом. Склон крутизной 22-24° (25 мин).

Прохождение отрезков на трассе с сочетанием ворот. Склон крутизной 22-24° (35 мин).

Произвольный спуск с выполнением торможения разворотом лыж в прямом и косом спусках, «вальсета» в правую и левую сторону и остановкой в заданном «коридоре» (5 мин).

Занятие 5

Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (20 мин).

Прямые и косые спуски по неровному рельефу поворотами различного радиуса (25 мин).

Старт, стартовый разгон. Склон крутизной 22-24° (25 мин).

Прохождение трассы скоростного спуска с хронометрированием и оценкой техники прохождения трассы. Склон крутизной 22-24° (35 мин),

Произвольные спуски (5 мин).

Эстафеты и игры на лыжах с включением разученных элементов (25 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (21 неделя)

Задачи: совершенствование техники поворотов различного радиуса и умений управления лыжами, совершенствование техники поворотов малого радиуса для преодоления бугров отрыва лыж от снега, совершенствование техники прохождения трасс слалом, закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.

Занятие 1

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (10 мин).

Прохождение отрезка трассы скоростного спуска с поворотами без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (15 мин).

Совершенствование техники скольжения и вхождения в трассу слалома (20 мин).

Прохождение трассы слалома. Склон крутизной 24-26° (50 мин).

Произвольный спуск 2 x 250 м (5 мин).

Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование спуске на одной лыже) (10 мин).

Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов 2 x 200-250 м остановкой в ограниченной зоне (10 мин).

Занятие 2

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу (10 мин).

Прохождение отрезков трассы «резаными» поворотами с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (15 мин).

Прохождение отрезков трасс скоростного спуска (10 мин).

Прохождение отрезка трассы с поворотами среднего радиуса и вхождением в трассу (10 мин).

Прохождение ритмичной трассы с сочетанием ворот. Склон крутизной 24-26° (50 мин).

Игры на лыжах с использованием разученных элементов (15 мин).

Произвольный безостановочный спуск (10 мин).

Занятие 3

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением упражнений на равновесие (спуск на одной лыже, спиной вперед и т. п.) (20 мин).

Выполнение активного старта и прохождение отрезка ритмичной трассы без прыжков (10 мин).

Прохождение отрезков трасс скоростного спуска (25 мин).

Прохождение ритмичной трассы отрезков скоростного спуска. Склон крутизной 24-26° (50 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания на лыжах (10 мин).

Занятие 4

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 мин).

Прямые и косые спуски по неровному склону (10 мин).

Прохождение сочетаний ворот (30 мин).

Прохождение трассы скоростного спуска Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (20 мин).

Занятие 5

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу 4-5х300-400 м (25 мин).

Повороты среднего радиуса. Склон крутизной 24-26° (30 мин).

Прохождение трассы слалома (40 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (20 мин).

Занятие 6

Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении (15 мин).

Произвольные спуски с выполнением освоенных приемов (25 мин).

Прохождение отрезка трассы с прыжками и вхождением в трассу (15 мин).

Прохождение слаломной трассы с хронометрированием и судейской оценкой техники поворотов и прыжков. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Игры на лыжах (20 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода (24 неделя)

Задачи: совершенствование техники поворотов малого и среднего радиуса, совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках или отрезках до 300 м на склонах с крутизной 18-20°. совершенствование техники преодоления бугров без отрыва лыж от склона.

Занятие 1

Общеразвивающие специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 18-20°, 120-150 м (10 мин).

Прохождение отрезков (50-80 м,) с последующей остановкой. Склон до 20° (10 мин).

Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150м 200 м крутизной до 20° (35 мин).

Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон крутизной до 20° (10 мин).

Соревнование на точность остановки после прямого спуска по склону длиной 30-40м крутизной до 20° (10 мин).

Занятие 2

Общеразвивающие. специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.). Склон крутизной до 20° (10 мин)

Прохождение отрезков трасс с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 15° 200 м крутизной до 20° (35 мин).

Выполнение серии поворотов малого радиуса по склону длиной 120-140 м крутизной до 20°. После серии поворотов торможение разворотом лыж (20 мин)

Эстафеты на лыжах с преодолением отдельных неровностей склона различными способами (10 мин).

Занятие 3

1. общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 мин)

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.), торможениями разворотом лыж и остановкой в заданном месте. Склон крутизной до 20° (20 мин)

Прохождение трасс длиной 150-200 м крутизной до 20° с плавным изменением; радиуса поворотов (30 мин).

Выполнение серии поворотов малого радиуса по склону длиной 120-140 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне (15 мин);

Игра на пьжах (спуски по двое, держась за руки, с подниманием одной лыжи скольжением на другой) (10 мин).

Занятие 4

Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.), торможениями разворотом лыж и остановкой в заданном месте. Склон крутизной до 20°. Длина безостановочного спуска 200-250 (20 мин)

Выполнение безостановочной серии поворотов среднего радиуса по склону длиной 150-180 м крутизной до 20° с остановкой в ограниченной зоне (25 мин)

Прохождение трасс длиной 100-120 м крутизной до 22° с изменением радиуса поворотов (20 мин).

Игра на лыжах (занимающиеся делятся на команды и выстраиваются в одну линию, игра проводится по правилам «Вызов номеров», но без возвращения к месту старта) Склон крутизной 8-12°, длина этапа 15-20 м (10 мин).

Занятие 5

Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (10 мин)

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т. п.). Склон крутизной до 20° Длина безостановочного спуска 150-200 м (20 мин).

Преодоление неровностей склона в косом спуске (15 мин).

Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) (30 мин).

Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м (15 мин)

3.6.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в соревнованиях различного ранга.

Тренировочный процесс должен быть более индивидуальным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки.

Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которое позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество.

Продолжает совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы.

Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Теоретическая подготовка

1. Основы техники и тактики в горнолыжном спорте.

Понятие о технике прохождения трасс в горнолыжном спорте. Повороты на параллельных лыжах, повороты боковым соскальзыванием, «резанные» повороты. Способы торможения на лыжах. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий. Тактика ведения спортивной борьбы в различных дисциплинах горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск и т.д). Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

2. Планирование спортивной тренировки

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов-горнолыжников. Периодизация

тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

3. Общая и специальная физическая подготовка горнолыжников. Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и тренировке спортсменов-горнолыжников. Характеристика рекомендуемых средств и умений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов горнолыжников, для развития быстроты, силы, координационных движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности горнолыжников. Контрольные нормативы по общей специальной физической подготовленности.

Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки. Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов-горнолыжников.

4. Организация и проведение соревнований

Виды и характер соревнований по горнолыжному спорту. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Разбор правил соревнований. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований. Выбор мест соревнований. Измерение и разметка дистанции. Подготовка трассы проведения соревнований по горнолыжному спорту. Оформление стартового домика. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних праздников с целью агитации и пропаганды горных лыж.

5. Анализ соревновательной деятельности

Анализ двигательных способностей горнолыжников. Изучение эффективности, стабильности техники поворотов на лыжах в условиях соревновательной деятельности

Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности горнолыжников. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

6. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим,

функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов-горнолыжников в годичном цикле подготовки.

7. Методика тренировки спортсменов-горнолыжников

Понятие объема и интенсивности тренировочной нагрузки, применяемой в подготовки горнолыжников. Методика воспитания силы, быстроты, координационных способностей, общей, специальной, силовой, скоростно-силовой, скоростной выносливости на различных этапах подготовки спортсменов-горнолыжников. Методика освоения двигательных действий. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса горнолыжников различной квалификации.

8. Морально-волевой облик спортсмена

Моральные качества, необходимые современному человеку, — добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ. Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения *спортивного мастерства горнолыжников. Основные методы развития волевых качеств.* Совершенствование моральных и волевых качеств в учебно-тренировочном процессе.

9. Оказание первой помощи при травмах

Понятие о травме. Меры предупреждения обморожений. Правильная организация и методика проведения занятий по горнолыжному спорту. Температурные нормы, ограничивающие участие в соревнованиях и проведение тренировочных занятий с детьми, подростками и взрослыми. Строгая дисциплина и четкая организация тренировочных занятий и соревнований. Выбор мест занятий и соревнований с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности занимающихся. Техника безопасности при проведении занятий по горнолыжному спорту.

Первая помощь при обморожениях, обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

10. Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроцикла. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.

Недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей занимающихся.

11. Психологические средства восстановления — психорегуляторные и психогигиенические.

Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, мышечная релаксация, внушения в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе, взаимоотношения с тренером и партнерами, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительная эмоциональная насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточная материальная обеспеченность.

12. Медико-биологические средства восстановления — гигиенические, физические, питание, фармакологические.

Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, частичный и др., суховоздушная (сауна) и парная баня, гидропроцедуры, различные виды ванн, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультразвук.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузки, соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению, препараты пластического действия, вещества, стимулирующие функцию кровообращения, витамины и минеральные вещества, адаптогены растительного происхождения, адаптогены животного происхождения, согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на разных этапах годичного цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств горнолыжника, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейтборд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на воспитание общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте. Упражнения на равновесие.

Специальная техническая подготовка

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-горнолыжников. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный годовой и перспективный планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп спортивного совершенствования можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний — сентябрь-октябрь; осенне-зимний — ноябрь-середина декабря; весенне-летний — май-июнь; летний — июль-август. Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний — ноябрь - март. Переходный период — середина апреля — середина мая.

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода у групп
спортивного совершенствования 1 года (5 неделя)

Задачи: совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья занимающихся, совершенствование специальных физических качеств, укрепление мышечного и связочного аппарата.

Занятие 1

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (20 мин).

Подвижные игры «Бой петухов», «Тяни в круг», эстафеты с ведением медицинбола ногами (20 мин).

Велосипед (кросс по слабопересеченной местности) (50 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (30 мин).

Подвижные и спортивные игры (30 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Занятие 2

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (30 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (20 мин).

Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками (30 мин).

Упражнения на гибкость в парах (20 мин).

Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) (15 мин).

Игра в футбол (30 мин).

Упражнения на расслабление (15 мин).

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (20 мин).

Занятие 3

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (30 мин).

Роликовые коньки (40 мин).

Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на минитрампе (50 мин).

Комбинированные эстафеты с элементами акробатики (20 мин).

Ходьба, бег низкой интенсивности, упражнения на расслабление (20 мин).

Занятие 4

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (20 мин).

Роликовые коньки (60 мин).

Прыжки на батуте (30 мин).

Бадминтон (30 мин).

Ходьба, бег, упражнения на расслабление на месте и в движении (20 мин).

Занятие 5

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (30 мин).

Прыжки на батуте (30 мин).

Бег с ускорениями, с прыжками. Ускорения 6-8х10-15 м, прыжки — 5-10-скоки с ноги на ногу 8-10 раз (15 мин).

Упражнения и эстафеты с мячами (15 мин).

Подвижные и спортивные игры (40 мин).

Упражнения на гибкость (с партнером) (20 мин).

Бег низкой интенсивности, ходьба, упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 6

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 мин).

Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (30 мин).

Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах (60 мин).

Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы «в одиночку». «Летний слалом»: спортсмены сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенной последовательности и в определенном месте (бег, прыжки, имитационные упражнения, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой (предварительной) и второй (финальной) попытки, наличие сбоев на трассе (30 мин).

Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (30 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода у групп спортивного совершенствования 1 года (22 неделя)

Задачи: совершенствование техники и тактики прохождения трассы скоростного спуска, совершенствование техники прохождения ворот, повышение уровня специальной физической подготовленности.

Занятие 1

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4-5x150-200 м (25 мин).

Прохождение горнолыжной трассы слалом из 8-10 ворот с расстоянием между древками 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-22° (30 мин).

Выполнение активного старта и прохождение отрезка ритмичной трассы без прыжков (15 мин).

Отработка подхода к воротам, подбор скорости. (30 мин).

Прохождение трассы слалом с «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной 22-24° (40 мин).

Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/ч) (20 мин).

Занятие 2

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин),

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса 6x150-200 м (25 мин).

Прохождение отрезка трассы скоростного спуска с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (30 мин).

Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу (20 мин).

Прохождение трассы скоростного спуска с прыжками с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (50 мин).

6. Подвижная игра на лыжах на совершенствование координационной выносливости, умения управлять движением на лыжах. (Игра проводится на пологом участке склона на отрезке 100-150 м. Занимающиеся разбиваются на пары: «ведущий» и «ведомый». «Ведущий» встает на линию старта, «ведомый» — на 3-5 м выше. По сигналу оба начинают движение. Задача «ведомого», следуя по пути «ведущего», догнать его. Побеждает «ведущий», затративший на свое перемещение от старта до финиша наибольшее время и не пойманный «ведомым») (25 мин).

7. Произвольный спуск (10 мин).

Занятие 3

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего радиуса, а также выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4-5x150-200 м (25 мин).

Прохождение горнолыжной трассы слалом из 10-12 ворот с расстоянием между древками 4-5 м на склоне переменной крутизны 15-24° (30 мин).

Прохождение горнолыжной трассы слалом из 10-12 ворот с расстоянием между древками 5-6 м на склоне переменной крутизны 15-24° (30 мин).

Прохождение трассы с прыжками различной сложности с изменением скорости движения. Склон крутизной 24-26° (50 мин).

Игры на лыжах, элементы фигурного катания на лыжах (25 мин).

Занятие 4

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего радиуса по неровному рельефу 4-5х250-300 м (20 мин).

Упражнения на равновесие, распределение загрузки лыж (прямые спуски на одной лыже 40-50 м) (20 мин).

Произвольный спуск по всей длине склона с выполнением поворотов малого радиуса (15 мин).

Совершенствование выполнения поворотов малого радиуса на отрезке 150-200 м (30 мин).

Совершенствование техники прохождения ворот и вхождения в трассу (30 мин).

Прохождение горнолыжной трассы слалома из 10-12 ворот с расстоянием между древками 4-5 м на склоне переменной крутизны 15-24° (30 мин).

Игра на лыжах «Начинающий лыжник». (На отрезке склона 100-150 м спортсмены представляют движения лыжника, впервые ставшего на лыжи. Длительность спуска «начинающего лыжника» — 20-25 с. (Побеждает спортсмен, вызвавший наибольшее количество улыбок и смеха) (10 мин).

Произвольный спуск по всей длине склона со скоростью 40-45 км/ч (5 мин).

Занятие 5

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 5х200-250 м (25 мин).

Совершенствование техники прыжков и вхождения в трассу (40 мин).

Прохождение горнолыжной трассы слалома из 10-12 ворот с расстоянием между древками 4-5 м на склоне переменной крутизны 15-24° (50 мин).

«Параллельный» спуск (30 мин).

Произвольный спуск с элементами фигурного катания на лыжах, прыжки на лыжах (15 мин).

Занятие 6

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4х200-250 м (20 мин).

Совершенствование техники прохождения ворот и вхождения в трассу (30 мин).

Повторное прохождение трассы скоростного спуска с хронометрированием и оценкой техники прохождения трассы. Склон крутизной 24-26° (80 мин).

Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» (На отрезке склона 80-100 м спортсмены выполняют в безостановочном спуске различные технические приемы и элементы фигурного катания. Побеждает спортсмен, выполнивший наибольшее количество приемов и элементов) (20 мин).

Произвольный спуск по всей длине склона (10 мин).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп спортивного совершенствования свыше 1 г. (4 неделя)

Задачи: укрепление здоровья и совершенствование общего физического развития занимающихся, укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для горнолыжного спорта движений, совершенствование специальных физических качеств.

Занятие 1

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (35 мин).

Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики, прыжками (30 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (50 мин).

Спортивные и подвижные игры (40 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 2

Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью).

Ознакомление с трассой велокросса (25 мин).

Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения в движении (15 мин).

Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (20 мин).

Велокросс 2х5 км (40 мин).

Подвижные игры на местности (50 мин).

Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) (15 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Занятие 3

Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения в движении (30 мин).

Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками (25 мин).

Акробатические упражнения, упражнения на равновесие (25 мин).

Прыжки и имитационные упражнения на батуте (60 мин).

Упражнения на гибкость (15 мин).

Бег средней интенсивности по пересеченной местности (15 мин).

Ходьба, упражнения на расслабление в движении (10 мин).

Занятие 4

Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) (20 мин).

Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Эстафета на велосипедах (этап 150-200 м, движение с изменением направления)
(10 мин).

Велокросс 2х5 км (45 мин).

Упражнения на гибкость (15 мин).

Спортивные и подвижные игры на местности (35 мин).

Велосипед (работа с низкой и средней интенсивностью) (15 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении (10 мин).

Занятие 5

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 мин).

Эстафетный бег, подвижные игры с бегом 4-6х(этап 30-50 м) (20 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (20 мин).

Прыжки, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с прыжками (20 мин).

Спортивные и подвижные игры, упражнения с мячами (80 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 6

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 мин).

Упражнения на равновесие (10 мин).

Упражнения на гибкость (в парах) (15 мин).

Бег с ускорениями 20-30 м, подвижные игры с бегом «Бег командами», «Ловля парами» (15 мин).

Спортивные и подвижные игры с мячом (75 мин).

Смешанное передвижение по сильнопересеченной местности (в подъем — ходьба, спуск — бегом) (25 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп спортивного совершенствования свыше двух лет (7 неделя)

Задачи: совершенствование уровня общего физического развития и укрепление здоровья занимающихся, укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для горнолыжного спорта движений, совершенствование специальных физических качеств.

Занятие 1

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (40 мин).

Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики (30 мин).

Прыжки на батуте в лонже, имитационные упражнения (30 мин).

Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования (20 мин).

Подвижные и спортивные игры (30 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 2

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности).
Ознакомление с трассой велокросса (30 мин).

2. Ходьба, бег, общеразвивающие в движении (20 мин).

3. Эстафета (бег, передвижение на велосипед, бег) Этап 4x200-250 м (20 мин).

4. Велокросс 2x5-6 км (40 мин).

5. Роликовые коньки (40 мин).

6. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (20 мин).

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 3

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Прыжки, многоскоки, эстафеты с прыжками (20 мин).

Прыжки, имитационные упражнения (40 мин).

Упражнения на совершенствование устойчивости восприятия и реакции занимающихся, выполняет определенный прыжок по сигналу тренера. Сигналами служат положение рук, поза тренера. Сигналы меняются для каждого занимающегося. В качестве ответных действий определяют 2-3 простых прыжка. Количество сигналов в одном упражнении от 3-5 до 30-40, интервал подачи — от сигнала на 3-5 прыжок до сигнала на 1-2. Может, проводится, как соревнование на количество правильных ответов до первой ошибки или минимальное количество ошибок в одном упражнении) (20 мин).

Упражнения на гибкость (с партнером) (15 мин).

Кросс (смешанное передвижение: в подъем — шагом, с горы — бегом) (30 мин).

Упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 4

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гимнастических снарядах (50 мин).

Комбинированные эстафеты (25 мин).

Роликовые коньки (45 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Занятие 5

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 мин).

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (40 мин).

Акробатические упражнения, прыжки, многоскоки (50 мин).

Упражнения с мячами, подвижные игры «Борьба за мяч», «Не давай мяча водящему» (20 мин).

Баскетбол (60 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Занятие 6

Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (15 мин).

Ходьба, бег низкой и средней интенсивности, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Прыжки на батуте (70 мин).

Упражнения на гибкость и расслабление (20 мин).

Спортивная игра (футбол) (30 мин).

Велосипед (движение низкой интенсивности) (10 мин).

Упражнения на расслабление (5 мин).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп спортивного совершенствования свыше 1 года (14 неделя)

Задачи: совершенствование технической подготовки, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для горнолыжного спорта движений, повышение общей и специальной физической подготовки.

Занятие 1

Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (25 мин).

Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования «резаных» поворотов малого радиуса с торможением разворотом лыж (20 мин).

Выполнение «резаных» поворотов малого радиуса в произвольном спуске (20 мин).

Прохождение отрезков трассы с использованием техники «резаных» поворотов (40 мин).

Прохождение трассы с использованием техники «резаных» поворотов без прыжков (40 мин).

Игры на лыжах (15 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (20 мин).

Занятие 2

Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (25 мин).

Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования «резаных» поворотов малого радиуса с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте (30 мин).

Прохождение трассы слалом-гиганта (40 мин).

Прохождение трассы с использованием техники поворотов с прыжками различной степени сложности (40 мин).

Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360°, элементы фигурного катания на лыжах) (30 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении (15 мин).

Занятие 3

Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (25 мин).

Произвольные спуски с выполнением «резаных» поворотов малого и среднего радиуса, элементов фигурного катания на лыжах (40 мин).

Повторное прохождение трассы слалом с использованием техники поворотов с оценкой техники поворотов и хронометрированием (60 мин).

Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (40 мин).

5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Занятие 4

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, элементов фигурного катания на лыжах (30 мин).

Совершенствование техники прохождения ворот (70 мин).

Подвижная игра на лыжах («Начинающий лыжник», «Самый ловкий лыжник») (35 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 мин).

Занятие 5

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте (30 мин).

Совершенствование техники скольжения и вхождения в трассу (20 мин)

Прохождение трассы скоростного спуска с хронометрированием (50 мин).

Прохождение ворот (20 мин).

Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах, точности восприятия скорости и пространства (синхронные спуски, спуски с

выполнением приемов и элементов фигурного катания на лыжах в заданной последовательности и заданном месте) (20 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 мин).

Занятие 6

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, выполнением движений коньковым шагом, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте (20 мин).

Совершенствование техники скольжения и вхождения в трассу (20 мин).

Повторное прохождение трассы слалом с оценкой техники поворотов и прыжков и хронометрированием (50 мин).

Слалом (40 мин).

Произвольные спуски на скорость (10 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп спортивного совершенствования свыше двух лет (21 неделя)

Задачи: совершенствование техники и тактики прохождения горнолыжных трасс, совершенствование основных технических приемов, используемых при прохождении горнолыжных трасс, совершенствование техники выполнения прохождения ворот, совершенствование специальных физических качеств.

Занятие 1

Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте (30 мин).

Совершенствование техники скольжения и вхождения в трассу (20 мин)

Прохождение трассы скоростного спуска с хронометрированием (50 мин).

Прохождение ворот (20 мин).

Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах, точности восприятия скорости и пространства (синхронные спуски, спуски с выполнением приемов и элементов фигурного катания на лыжах в заданной последовательности и заданном месте) (20 мин).

Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 мин).

Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов 2х200-250 м с остановкой в ограниченной зоне (10 мин).

Занятие 2

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением упражнений на равновесие (спуск на одной лыже, спиной вперед и т.п.) (20 мин).

Выполнение активного старта и прохождение слаломной трассы (20 мин).

Отработка подхода к воротам, подбор скорости. (30 мин).

Прохождение трассы скоростного спуска с 10-12 воротами. Склон крутизной 24-26° (70 мин),

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания на лыжах (20 мин).

Занятие 3

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Прямые и косые спуски по неровному склону (20 мин).

Отработка поворотов большого радиуса (30 мин).

Совершенствование техники выполнения входа в поворот (30 мин).

Повторное прохождение трассы слалома с хронометрированием. Склон крутизной 24-26° (60 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (20 мин).

Занятие 4

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса по неровному рельефу 4-5х300-400 м (20 мин).

Прохождение трассы скоростного спуска с хронометрированием. Склон крутизной 24-26° (70 мин).

Отработка техники вхождения в поворот (50 мин).

Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (20 мин).

Занятие 5

Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении (25 мин).

Произвольные спуски с выполнением освоенных технических приемов (25 мин).

Прохождение трассы слалома (25 мин).

Прохождение трассы слалома с хронометрированием (70 мин).

Игры на лыжах (25 мин).

Произвольные спуски на лыжах (10 мин).

Занятие 6

Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении (20 мин).

Произвольные спуски с выполнением технических приемов, необходимых для преодоления трассы слалома-гиганта (20 мин).

3. Прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (20 мин).

4. Повторное прохождение трассы слалома-гиганта с хронометрированием (80 мин).

5. Свободное катание Игры на лыжах (40 мин).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп спортивного совершенствования свыше 1 года (28 недель)

Задачи: совершенствование техники и тактики прохождения трассы слалома, подготовка к участию в соревнованиях по скоростному спуску и слалому, развитие специальной выносливости, формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Занятие 1

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 мин).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего и большого радиуса по склону с соревновательным рельефом (20 мин).

3. Упражнения на гибкость (10 мин).

4. Отработка прохождения ворот с соревновательным профилем (20 мин).

5. Повторная тренировка на трассе слалома с хронометрированием и отработкой основных соревновательных программ (80 мин).

6. Произвольные спуски (25 мин).

Занятие 2

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего и большого радиуса по соревновательному склону (30 мин).

Упражнения на гибкость (10 мин).

Повторная тренировка на трассе скоростного спуска с хронометрированием и отработкой основных соревновательных программ (90 мин).

Произвольные спуски (25 мин).

Занятие 3

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (35 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (35 мин).

Упражнения на гибкость, идеомоторные и психорегулирующие процедуры (25 мин).

Повторная тренировка на соревновательной трассе слалома-гиганта с отработкой основных соревновательных программ (60 мин).

Произвольное катание (25 мин).

Участие в соревнованиях по слалому

Занятие 4

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (35 мин).

Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего и большого радиуса (35 мин).

Упражнения на гибкость, идеомоторные и психорегулирующие процедуры (25 мин)

Слалом-гигант (изучение особенностей трассы по «красному» и «синему» курсу) (60 мин).

Произвольное катание (25 мин).

Участие в соревнованиях по скоростному спуску

3.6.4 Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

При планировании тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Теоретическая подготовка

1. Основы методики тренировки в горнолыжном спорте

Задачи и содержание тренировки. Принципы тренировки. Последовательность освоения основных способов поворотов и прыжков на лыжах. Методы тренировки. Классификация ошибок в технике. Подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, используемые в тренировке. Применение различных технических средств для освоения и совершенствования техники поворотов и прохождения ворот на лыжах. Использование тренажеров при освоении и совершенствовании техники в подготовительном периоде. Применение видеосъемки для выявления ошибок в технике.

2. Планирование спортивной тренировки

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена. Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в условиях среднегорья и высокогорья.

3. Специальная физическая подготовка горнолыжников

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах годичного цикла. Использование среднегорья и высокогорья в подготовке горнолыжников. Увеличение доли снежной подготовки в подготовительном периоде.

Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности. Тесты.

4. Организация и проведение соревнований

Международные правила соревнований по горнолыжному спорту. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских Игр. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судьи на линии. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов. Правила прохождения горнолыжных трасс.

5. Психологическая и тактическая подготовка горнолыжников

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика прохождения горнолыжных трасс. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах горнолыжного спорта. Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

6. Предупреждение травм и оказание первой помощи

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений. Переноска пострадавших. Оказание помощи пострадавшему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

7. Анализ соревновательной деятельности

Эффективность и стабильность техники скольжения и прохождения ворот в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчета о соревновании.

8. Контроль и учет тренировочного процесса

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим,

функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов-горнолыжников. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

9. Восстановительные мероприятия

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

10. Методика тренировки спортсменов-горнолыжников

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий. Тренировка в условиях высокогорья, среднегорья и др.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

11. Спортивный отбор

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

12. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Оборудование горнолыжных баз и склонов. Требования к выбору мест проведения соревнований по горнолыжному спорту. Подготовка горнолыжных трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в бесснежный и снежный период. Классификация трасс. Уход и содержание горнолыжных трасс. Необходимое оборудование для подготовки горнолыжных трасс. Современный горнолыжный инвентарь и уход за ним. Обувь и одежда горнолыжников. Системы креплений и их характеристика. Классификация современных горнолыжных мазей и их характеристики. Применение мазей для учебно-тренировочных занятий и соревнований. Приспособления для подготовки лыж и ухода за ними. Изготовление горнолыжного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание профилирующих физических качеств горнолыжника таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (прыжки в глубину, многоскоки), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейтборд

для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте (на лыжах). Упражнения на равновесие. Прыжки на батуте на лонже. Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств в тренировочном процессе. Имитация поворотов на водных лыжах.

Специальная техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства спортсменов-горнолыжников высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов, а также в различных условиях снежного покрова (мягкий снег, лед и т.п.) и на трассах различного рельефа.

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов и прыжков различной степени сложности на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Тактическое мастерство совершенствуется в условиях соревнований и на тренировках, моделирующих соревновательную деятельность.

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки. Планирование в группах высшего спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп спортивного совершенствования можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства

1-я дневная тренировка Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки

Вечерняя тренировка Развитие гибкости и двигательных качеств
Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие

2-я дневная тренировка Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки

Вечерняя тренировка Развитие координации движений
Спортивные и подвижные игры

3-я дневная тренировка Развитие специальной скоростно-силовой подготовленности Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности

Вечерняя тренировка Восстановительные мероприятия Сауна, бассейн, массаж

4-я дневная тренировка Развитие координации движений
Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, прыжки на батуте на лыжах

Вечерняя тренировка Развитие силы и силовой выносливости
Упражнения с отягощениями, на тренажерах, бадминтон и др.

5-я дневная тренировка Развитие скоростно-силовой подготовленности Бег на короткие дистанции, прыжки, многоскоки. Повторный метод тренировки

Вечерняя тренировка Развитие гибкости и координации движений
Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, спец.- горнолыжные комбинации

6-я дневная тренировка Развитие общей выносливости и силовой подготовленности Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки

Вечерняя тренировка Восстановительные мероприятия Сауна, бассейн, массаж, витаминизация

7-й день Активный отдых

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства

1-я дневная тренировка Совершенствование техники поворотов
Произвольные спуски на лыжах

Вечерняя тренировка Совершенствование техники прыжков на лыжах
Выполнение разнообразных прыжков

- 2-я дневная тренировка Совершенствование техники спусков с гор
Произвольные спуски на лыжах с юр
- Вечерняя тренировка Совершенствование техники прыжков на лыжах
Выполнение разнообразных прыжков (одиночных, двойных, тройных)
- 3-я дневная тренировка Совершенствование техники владения лыжами
Выполнение спусков на одной лыже, повороты вокруг собственной оси, перевороты и т.п.
- Вечерняя тренировка Развитие гибкости и координации движений
Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
- 4-я дневная тренировка Совершенствование техники спусков с гор в условиях трасс
Прохождение слаломных трасс типа «змейка», «боннэ»
- Вечерняя тренировка Совершенствование техники прыжков на лыжах
Выполнение двойных прыжков
- 5-я дневная тренировка Совершенствование техники спусков с гор со скоростной направленностью
Прохождение трасс с максимальной скоростью
- Вечерняя тренировка Развитие гибкости и координации движений
Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, спец.- горнолыжные комбинации
- 6-я дневная тренировка Совершенствование техники спусков с гор в комбинации с прыжками
Прохождение трасс слалома
- Вечерняя тренировка Восстановительные мероприятия Сауна, массаж, витаминизация
- 7-й день Активный отдых

3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Горнолыжный спорт способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

Средства и методы психолого-педагогических воздействия должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них имеют преимущественное значение на том или ином этапе годичного цикла, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям. Участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

На этапе начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации,

нравственных и волевых качеств, а также специфических качеств, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе), положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе спортивной специализации акцент делается на развитие спортивного интеллекта и способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшение взаимодействия в спортивной команде, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт воспитания, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

- в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочного занятия также существует тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

Вводная часть – воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психологических функций.

Подготовительная часть - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

Основная часть – совершенствование специализированных психических функции и психомоторных качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и само регуляции, повышение уровень

психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления, необходима особая корректность поведения тренера.

Заключительная часть - совершенствование способности к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

3.8 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, микро- и мезоцикле тренировки, 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 на всех этапах многолетней подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организмом, занимающегося правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макроциклов, 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 системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося;

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться врачом команды и 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.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление. Правильный подбор упражнений и метода их использования в основной части занятий обеспечивает высокую работоспособность занимающегося, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена нагрузка, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Важную роль при организации процесса тренировки играют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция, которой - обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах. Считают, что за 3-7 дней до соревнований должны быть исключены из занятий большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода.

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 в микроцикле и 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.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

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

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки 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, тренировочных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов назначать в дозе, но не превышающей половины суточной потребности.

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. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном.

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.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

3.9 Планы антидопинговых мероприятий.

Использование запрещенных методов и допинговых препаратов запрещено. Любое нарушение «Анти - Допинговых Правил ФИСА» предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за знание того, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, а также субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в любое другое время. Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов и преследуют следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера и спортивного врача (таблица 13).

Таблица 13

Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий со спортсменами на этапах подготовки

Тема	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Характеристика допинговых средств и методов	+	+	+	+	+	+
Всемирный антидопинговый кодекс. Общероссийские антидопинговые правила		+	+	+	+	+
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля					+	+

Антидопинговые мероприятия могут проводиться в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

Рекомендуемое содержание антидопинговых мероприятий:

Характеристика допинговых средств и методов

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период 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).

Всемирный антидопинговый кодекс.

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. Общероссийские антидопинговые правила.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля.

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. Программы допинг-контроля. Внесоревновательное 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.

3.10 Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным, для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающихся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах на этапе начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапе спортивного совершенствования занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования

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;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения

Программы на каждом этапе спортивной подготовки

- выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме подготовки, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач (таблица 14).

Таблица 14

Критерии спортивной подготовки на различных этапах

Критерии	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Крепкое здоровье	+	+	+	+		
Наличие стойкого интереса к занятиям горнолыжным спортом	+	+	+			
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.	+	+	+			
Владение основными приемами горнолыжного спорта		+	+	+	+	
Владение тактическими действиями		+	+	+	+	
Позитивная динамика физической подготовленности		+	+	+	+	
Позитивная динамика технического мастерства			+	+	+	+
Позитивная динамика тактического мастерства			+	+	+	+
Наличие и позитивная динамика умений и навыков в горнолыжном спорте			+	+	+	+
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности			+	+	+	+
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне				+	+	+
Наличие судейских и инструкторских умений				+	+	+

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий

по виду спорта спорт глухих.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углублённая физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки изложены в таблице 15:

Таблица 15

Требования к результатам подготовки на различных этапах

Требования	Этапы и годы подготовки				
	НП		ТЭ		ССМ, ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Знать:					
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	+	+			
- современное состояние и историю и тенденции развития горнолыжного спорта в мире, России Челябинской области	+	+	+	+	+
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	+	+	+	+	+
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки		+	+	+	+
- систему и технологии спортивной подготовки горнолыжников				+	+
- основы техники и тактики в горнолыжном спорте.	+	+	+	+	+
- правила соревнований в горнолыжном спорте	+	+	+	+	+
Уметь:					
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей организма				+	+
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	+	+	+	+	+
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по горнолыжному спорту			+	+	+
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с утвержденными календарями по различным возрастным группам			+	+	+
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние				+	+
- принимать участие в качестве судьи-стажера				+	+

в школьных, городских и областных соревнованиях					
Владеть:					
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	+	+	+	+	+
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения упражнений	+	+	+	+	+
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки			+	+	+
- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне			+	+	+
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности				+	+
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом			+	+	+

В процессе спортивной подготовки 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 срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания в ходе определенного числа повторений или временного интервала

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

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. 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 с данным контингентом.

Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

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

Обязательное тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год спортивной подготовки, согласно утверждённому графику.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований.

Оценка результатов выполнения нормативов проводится по системе «зачет»-«незачет». Итоговое решение о выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки принимается при зачете не менее 1 контрольного упражнения (теста) по каждому физическому качеству.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки представлены в таблицах 16-19.

Таблица 16

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 1,25 м)
	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 7 мин)
Силовые способности	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
	Бег на 60 м (не более 11 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)
Выносливость	Бег 400 м (2 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,05 м)
	Прыжок боком на скамейку высотой 30 см и обратно в течение 30 с (не менее 20 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 1 соревнования)

Таблица 18

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 9 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе, руки за головой (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2,2 м)
	Выпрыгивание в группировку в течение 30 с (не менее 44 раз)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 2 соревнования)

**Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 13 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин)
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 12 раз)
	Приседание с весом 30 кг (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (не менее 2,4 м)
Техническое мастерство	Участие в зимних спортивных соревнованиях по горным лыжам (не менее 6 соревнования)

5. Перечень информационного обеспечения

1. Боннэ О., Можуа Ж. Лыжи по-французски. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 207 с.
2. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ.—Изд. 5-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 176 с.
4. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — М.: Изд. Центр «Академия», 2001. — 448 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
6. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 209 с.
7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. — М., 2005.
8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. — М., 2007.
9. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 216 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
11. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 94 с.
12. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 191с.
13. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника летом // Лыжный спорт. Вып.1. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — С. 15-17.
14. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1968.— 200 с.
15. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Под общ. ред. В.Д. Евстратова., Г.Б. Чукардина., Б.И. Сергеева. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 319 с.
16. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. — М.: ООО «Издательство Аст-рель», ООО «Издательство АСТ», 2000. — 192 с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
18. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
19. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. — Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. — 95 с.
20. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учеб. пособие. — Алма-Ата, 1983. —92 с.
21. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. — М., 2008.

22. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.
24. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Ко-ротков И.М. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 229 с.
25. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 279 с.
26. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 72 с.
27. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
28. Сферин Б.А. Лыжные мази. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 40 с.
29. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975.
30. — 208 с.
31. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.; Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.
33. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. – М., 2007.
34. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>
2. Российская федерация горнолыжного спорта <http://fgssr.ru/>
3. Сурдлимпийский комитет России <https://deaflymp.ru/>
4. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципального образования.

Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на год представлен в таблице 21.

Таблица 21

Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на год

№	Наименование соревнований	Сроки проведения	Этап подготовки
	основные соревнования		
1	Чемпионат и Первенство УрФО		ССМ, ТГ
2	Первенство России		ТГ, ССМ
3	Чемпионат России		ССМ, ВСМ
4	Первенство Челябинской области		ТГ, НП
	отборочные соревнования		
1	Чемпионат УрФО		ВСМ
2	Чемпионат Челябинской области		ССМ, ВСМ
3	Первенство Челябинской области		ССМ, ТГ
4	Чемпионат и первенство города		ТГ, НП
	контрольные соревнования		
1	Открытые городские соревнования "Уральская зимушка"	февраль	НП
2	Открытые городские соревнования "Весеннее чудо"	март	НП
3	Открытые городские соревнования "Призы Деда Мороза"	декабрь	НП