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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧФСУ «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»

_____ Д.Б. Шохов
«___» _____ 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта «горнолыжный спорт»

г. Магнитогорск
2023 г.

1.1. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее - Программа) определяет основные направления реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности в области физической культуры и спорта с элементами горнолыжного спорта.

Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

2. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

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

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

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.072022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 14.12.2022 г. № 1216 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «горнолыжный спорт»);

- 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";

- Приказ Министерства спорта РФ от 28.01.2020 г. № 34 «Об утверждении правил вида спорта «горнолыжный спорт».

3. Целью Программы является содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

4. Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки

горнолыжников, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

II. Характеристика вида спорта

5. 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.

III. Нормативная часть

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

7. Порядок и сроки формирования групп определяются нормативно-правовыми актами учреждения. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий. Группы могут включать в себя обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Минимальное количество обучающихся в группе на спортивно-оздоровительном этапе любого уровня – 8 человек. Максимальное количество обучающихся в группе любого уровня – 30 человек.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких группах, переходить в процессе обучения из одной группы в другую.

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

9. К лицам, проходящим спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе устанавливаются следующие требования:

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

- лица, проходящие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия горнолыжным спортом.

10. Требований к разрядам и физической подготовленности для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не предъявляется.

11. Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

12. Объем Программы составляет:

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Количество часов в неделю	3	4	6
Общее количество часов в год	156	208	312

13. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 часов.

15. Учебно-тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

16. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (приложение 1).

17. Основной формой организации занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

18. Допускаются следующие формы организации занятий:

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

19. Одним из компонентов подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

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 обучающегося. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

20. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть организованы учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, продолжительностью не более 14 дней (до 21 дня – в каникулярный период).

21. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. 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 план подготовки обучающихся, 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 обучающимся 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.

22. На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность является не обязательной, зависит от уровня подготовки обучающегося и может быть ограничена контрольными соревнованиями.

23. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, 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, врачебные наблюдения.

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

На спортивно-оздоровительном этапе могут использоваться средства восстановления следующих групп: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

25. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

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

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

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

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

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

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

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

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

Основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

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

IV. Рабочая программа по виду спорта

26. Основной формой спортивной подготовки являются учебно-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%.

27. 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.

28. В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

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

Общефизическая 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 психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

29. Материал практических занятий включает следующее:

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

Основные задачи занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

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

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

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

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

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

Главное средство в занятиях - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физическая подготовка

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

Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную.

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

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

Основное содержание занятий по общей физической подготовке:

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

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

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

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

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

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

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

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие основные задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- - подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части тренировочных занятий).

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

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

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

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

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

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

Техническая подготовка

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

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

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

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

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений.

Количество повторений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. Предельные усилия рекомендуются только после усвоения требуемой координации движений.

Практические занятия включают:

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

30. Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (приложение 2).

31. В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;

-посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

- организация чествования лучших спортсменов школы.

32. 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.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Теоретическое занятие «Нет допингу»	1 раз в год	
Запрещенный список. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в 6 мес	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы проверки лекарственных препаратов в виде домашнего задания.
Комплексное мероприятие «Антидопинг»	1 раз в год	Беседы, размещение информации на спортивных объектах, соц.сетях и сайте учреждения

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

33. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности:

Общие требования безопасности:

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем 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-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи;

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

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

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

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель 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-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель 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-преподавателя; тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

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

Меры безопасности при занятиях горнолыжным спортом на склоне:

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

- при проведении занятий по горным лыжам возможно действие на обучающихся 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-преподавателя; 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-преподавателя, без разрешения тренера-преподавателя 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 обучающегося, 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-преподаватель 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-преподаватель, тренер-преподаватель 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-преподавателя 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 окончаний занятия тренер-преподаватель 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.

VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

34. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- горнолыжный склон на территории клуба;
- тренировочный спортивный зал, тренажёрный зал, комнату хранения спортивного инвентаря, комнату для подготовки лыж и лыжного инвентаря, медицинский пункт, раздевалки и душевые легкоатлетического манежа.

35. В рамках реализации Программы, при наличии финансовых возможностей учреждения, может производится обеспечение обучающихся спортивным инвентарём и экипировкой, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе систематический медицинский контроль.

36. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

К занятию педагогической деятельностью по программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования направленности «физическая культура» и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения в соответствии с Порядком допуска

лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам, утверждаемым Минпросвещения РФ. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеразвивающей программы определяется учреждением.

37. Перечень информационного-методического обеспечения программы предоставлен в приложении 3.

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальный уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		Недельная нагрузка в часах		
		3	4	6
1	Общая физическая подготовка	86	114	176
2	Специальная физическая подготовка	30	42	62
3	Техническая подготовка	24	32	46
4	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных мероприятиях	4	4	4
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая, восстановительные мероприятия и др.	12	16	24
Общее количество часов в год		156	208	312

Приложение 2

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Рекомендуемый объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего	**240**		
История и развитие вида спорта	40	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Всероссийские и международные федерации по виду спорта
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Режим дня и питание обучающихся	20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное питание
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	80	декабрь-март	Понятие о технических элементах вида спорта. теоретические знания по технике их выполнения
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40	ноябрь-март	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Правила вида спорта	40	ноябрь-март	Особенности спортивных дисциплин. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Приложение 3

Перечень информационно-методического 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. Меньшикова. — 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. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

8. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 216 с.

9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.

10. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 94 с.

11. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 191с.

12. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника летом // Лыжный спорт. Вып.1. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — С. 15-17.

13. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1968.— 200 с.

14. 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.

15. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. — М.: ООО «Издательство Аст-рель», ООО «Издательство АСТ», 2000. — 192 с.

16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

17. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.

18. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. — Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. — 95 с.

19. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учеб. пособие. — Алма-Ата, 1983. —92 с.

20. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994

21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.

22. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Ко-ротков И.М. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 229 с.

23. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Былеева Л.В. и др. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 279 с.

24. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 72 с.

25. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.

26. Сферин Б.А. Лыжные мази. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 40 с.

27. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975.

28. —208 с.

29. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.; Физкуль¬тура и спорт, 1974. — 232 с.

30. 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.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации http://minsport.gov.ru/
2. Российская федерация горнолыжного спорта http://fgssr.ru/
3. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/
4. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/