

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

«Рассмотрено»

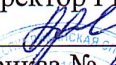
Заседание тренерского совет
ГБУ РСШ по ЗВС «Барс»

№ 4

От «29» марта 2019г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ РСШ по ЗВС «Барс»

 Н.А.Афанасьева

Приказ № 48

От «29» марта 2019г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта
ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
горнолыжный спорт, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 №24
(Зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 N 50035)

Срок реализации программы: 11 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная программа по горнолыжному спорту (далее - Программа) разработана ГБУ РСШ по ЗВС «Барс» в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013), с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по горнолыжному спорту;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Государственном бюджетном учреждении «Республиканская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс» (далее - Учреждение) по горнолыжному спорту.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в горнолыжном спорте;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития горнолыжного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила

избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по горным лыжам;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение основами техники и тактики горнолыжного спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по горнолыжному спорту.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в горных лыжах средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Срок обучения по Программе - до 10 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Спортсмены, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоение спортсменами программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

1. в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
2. участием спортсменов в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
3. самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи, тренеры-лидеры, сурдопереводчики и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с спортсменами.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение спортсменов в установленных порядке и объеме.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 52 недели занятий. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы спортсменов, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки спортсменов по горным лыжам.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку спортсменов).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

План-сетка

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Кол-во тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее кол-во часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее кол-во тренировок в год	156-208	156-260	312	468-624	468-728	468-728

распределения учебно-тренировочных часов в году, минимальное количество наполняемости в группах на этапах подготовки по годам обучения и требования к техническому мастерству

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст	Миним. кол-во	Кол-во час.в неделю	Годовая нагрузка в	Требования по физ.техн. и
------------------	--------------	----------------	---------------	---------------------	--------------------	---------------------------

		учащихся	уч-ся		час.	спорт. под-ке
начальной подготовки	До года	8	10-15	6	312	Развитие, интерес к занятиям
	Свыше года			9	468	Развитие качеств
Тренировочный (спортивной специализации)	До двух лет	10	7-12	12	624	Обязательная техническая программа
	Свыше двух лет			18	936	
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2-6	24-28	1456	Обязательная техническая программа КМС
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4	32	1664	Обязательная техническая программа МС России, МСМК

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с спортсменами из разных групп, при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения спортсменами официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам
(кол-во соревнований)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки спортсменов строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов.

Процесс подготовки спортсменов включает в себя: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка спортсмена осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по виду спорта и развитие специфических качеств спортсменов.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствием ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;

- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества спортсменов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

-Теория и методика физической культуры и спорта;

-Общая физическая подготовка;

-Избранный вид спорта:

 Специальная физическая подготовка;

 Техническая подготовка;

 Инструкторская и судейская практика;

 Контрольные испытания по избранному виду спорта;

 Восстановительные мероприятия;

-Другие виды спорта и подвижные игры;

- Самостоятельная работа.

Формы проведения тренировочных занятий.

Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- судейская и инструкторская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- посещение спортсменами официальных спортивных соревнований, организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные мероприятия.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах. Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов. Также спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в

рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация спортсменов, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка спортсменов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Помимо тренировочных занятий спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера - преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии спортсменов в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более

высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. В этом возрасте продолжается половое созревание детей, возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего работа сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков. К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники.

В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки горнолыжников высокого класса.

Горнолыжный спорт - вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор по специальным трассам. Включает 5 спортивных дисциплин: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант, супер-комбинация.

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.

Требования к подготовке во всех дисциплинах горнолыжного спорта значительно возросли буквально за последние 7-8 лет. Благодаря современным лыжам скорости значительно увеличились. Попытки контроля скорости устроителями соревнований привели к более «закрытым» закрученным трассам, как в скоростном спуске, так и в слаломе. Таким образом, горнолыжники сегодня выполняют более круглые повороты на большей скорости.

По характеру нагрузки горнолыжный спорт может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому горнолыжник должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и физическую подготовку.

Физическая нагрузка на занятии не должна быть слишком интенсивной, для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25с, так как при нагрузке

продолжительностью от 30с до 2мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную учебно-тренировочную работу на сноуборде нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют вниманию развития специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма занимающихся. Для этого на занятиях в летнем и осеннем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 минут.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках трассы и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других неровностей, помогающих совершенствовать технику.

Учебный план

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	78-100	122-160	144-181	197-253	250-325 292-379	317-417
Специальная физическая подготовка	116-147	1183-234	163-213	244-319	325-425 379-496	333-433
Техническая подготовка	72-91	99-127	175-225	281-356	387-487 452-568	633-799
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-10	10-15	13-19	29-38	25-38 30-44	17-34
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4-7	5-10	50-63	75-94	113-138 160-132	167-233
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664

Теоретические занятия

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура - часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающего РСШ по зимним видам спорта «Барс».

2. История развития избранного вида спорта.

Значение и место горнолыжного спорта в Российской системе физического воспитания. Характеристика горных лыж как вида спорта. Развитие материальной базы для занятий горными лыжами. Выступление российских горнолыжников на международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских горнолыжников. Развитие горнолыжного спорта в области.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы). Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении.

Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности

всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий горными лыжами. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях горнолыжным спортом.

4. Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях горнолыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм человека.

5. Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.

Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в СШ, показания и противопоказания при занятиях горнолыжным спортом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий.

Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий горнолыжным спортом. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

6. Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Основные понятия о технике спусков и поворотов на лыжах, особенности техники слалома, гигантского слалома, супер-гигант и скоростного спуска.

Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих горнолыжников по видеофильмам.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Основы методики обучения технике скольжения на лыжах. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Основные требования к организации тренировочных занятий. Урок как основная форма занятий. Примерное содержание уроков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника, особенности проведения занятий в средне- и высокогорье.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

7. Психологическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

9. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по горнолыжному спорту. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Значение соревнований и их место в тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Положение о единой всероссийской спортивной классификации. Федеральные стандарты спортивной подготовки по горнолыжному спорту. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

11. Требования к технике безопасности при занятиях горнолыжным спортом.

Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. Падение и поведение горнолыжника при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм человека.

12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Места занятий (горнолыжные трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы) и требования к ним. Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, подъемники, снег генерирующие и снег уплотнительные машины.

Практические занятия

Физическая подготовка

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;

- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;

- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;

- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

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

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

Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост;
- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах);
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием ропедов, парные упражнения);
- кувырки, перевороты.

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

СФП должна решать следующие задачи:

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

Специальная физическая подготовка

Подводящие:

- имитация спусков на лыжах;
- имитация поворотов на лыжах.

Развивающие:

- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения, развивающие мышцы ног;
- упражнения для мышц, туловища.

Техническая подготовка

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

Техническая подготовка

- повороты на месте;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- прямой спуск в средней стойке;
- косые спуски в средней стойке;
- спуск по неровному склону;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- коньковый ход;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске;
- поворот на двух лыжах;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом; - поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- прохождение открытых ворот (2 - 3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5 - 10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3- 6 ворот);
- игры на лыжах; - специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Другие виды спорта и подвижные игры

- подвижные игры;
- элементы спортивных игр;
- эстафеты;
- преодоление полосы препятствий.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по этапам подготовки

Этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)

Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении (не менее 5,0 см)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1-2 г.об.	3-5 г.об.	1-2 г.об.	3-5 г.об.
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу			
	не более 11,2 с	не более 10,2 с	не более 11,8 с	не более 10,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			
	не менее 160см	не менее 185см	не менее 150 см	не менее 175см
	Прыжок в высоту с места			
	не менее 35 см	не менее 40см	не менее 30 см	не менее 34 см
	Тройной прыжок с двух ног на две			
	не менее 4,5м	не менее 5,5 м	не менее 4,0 м	не менее 5,0 м
Выносливость	Бег 800 м			
	не более 4 мин 50 с	не более 4 мин 30 с	не более 5 мин 00 с	не более 4 мин 50 с
Силовые качества	Подтягивание на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	не менее 5 раз	не менее 7 раз	не менее 14 раз	не менее 17 раз
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине (за 1 мин)			
	не менее 15 раз	не менее 22 раз	не менее 10 раз	не менее 18 раз
Координация	Челночный бег 3х10 м			
	не более 9,3 с	не более 8,7 с	не более 9,6 с	не более 9,1 с
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя			
	не менее 5 см	не менее 6 см	не менее 7 см	не менее 8,5 см

Этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м(не более 14,0 с)	Бег на 100 м(не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)

Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по избранному виду спорта. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по избранному виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с спортсменами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности спортсменов;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований в избранном виде спорта.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки спортсмена с учетом их возраста и квалификации.

Спортсмены тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Спортсмены должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с спортсменами групп начальной подготовки и тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом спортсменов. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Система контроля и зачетные требования

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы спортсменами состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки - переводные испытания;
- итоговая аттестация спортсменов по окончании освоения Программы - итоговые испытания.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если спортсмен выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, спортсмен либо переводится на следующий этап (период) обучения, либо остается повторно на том же уровне, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе спортсмена принимает педагогический совет.

Итоговая аттестация спортсменов проводится по итогам освоения Программы спортсменов и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация спортсменов в Учреждении проводится по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если спортсмен продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

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

Восстановительные средства и мероприятия

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

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто полезен активный отдых – компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на четыре группы: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления

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

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Ванные процедуры являются неотъемлемой частью восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются, газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические. Теплые ванны 35-39° оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю.

К гигиеническим средствам восстановления относится также закаливание. Закаливание в спорте представляет особую разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен может отличаться тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его температурный гомеостаз.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего тренировочного процесса.

Медико-биологический контроль

Осуществляется врачом СШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к горным лыжам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гайморит), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-3 года обучения

(этап предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- Укрепление здоровья спортсменов;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям по горнолыжному спорту;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта горнолыжному спорту.

Программный материал

I. Теоретическая подготовка (см. отдел «Содержание и организация тренировочного процесса по горнолыжному спорту, стр. 10-12).

II. Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения. Имитация спуска на лыжах, имитация поворотов на лыжах.

Упражнения на роликовых коньках:

Упражнения на статическое равновесие при малой опоре. Приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге. Перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги. Переступание с поворотом направо, налево, кругом. Правильные падения.

Упражнения на плоской поверхности. Бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением. Бег елочкой.

Бег по кругу. Бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве. Повороты в обе стороны. Использование тормоза при торможении. Торможение поворотом.

Упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.

Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии падения. Повороты в обе стороны. Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

Подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.

«Кошки - мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров). Эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Развороты торможение, сопряженные повороты.

Подвижные игры на лыжах. «Салочки», различные эстафеты.

3.Техническая подготовка

Упражнения на склоне до 15 градусов.

Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом, переступанием. Спуск в дугах, «улыбка», сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта

Подвижные игры на лыжах.

«Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ
1-2 года обучения
(этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

Задачи общеподготовительного периода

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение)
3. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Задачи специально-подготовительного периода

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома
2. Совершенствования умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

Задачи соревновательного периода

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса
2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300м на склонах с крутизной 10-12 градусов
3. Совершенствование техники преодоления неровностей склона без отрыва лыж от снега.

Программный материал

Теоретическая подготовка (см. отдел «Содержание и организация тренировочного процесса по горнолыжному спорту, стр. 10-12).

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

для 1-го года обучения

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
- наклоны, вращения;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- акробатические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

для 2-го года обучения

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой и средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки;
- упражнения на равновесие.

2. Специальная физическая подготовка

для 1-го года обучения

Подводящие:

- имитация спусков в разных стойках;
- имитация преодоления неровностей склона;
- имитация разгрузки лыж сгибанием ног;
- винто-угловые движения;
- «сухой слалом» (5 – 8 ворот с расстоянием 3 – 4м на склоне крутизной 8 – 10 градусов).

Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;

- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

Для 2-го года обучения

Развивающие:

- упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища;
- упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение);
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами);
- упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении);
- упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.).

Подводящие:

- имитация поворотов, спусков;
- винто-угловые движения;
- разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием.

3.Техническая подготовка для 1-го года обучения

Специальные упражнения:

- прямой и косой спуск;
- спуски с преодолением неровностей склона;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- ведение дуги поворота на внешней лыже;
- винто-угловое движение;
- согласование движений при выполнении поворота;
- согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома;
- повороты без опоры (укола) на палку;
- прохождение «змеек» с шириной ворот 8 – 10 м (8 – 12 ворот);
- прохождение «змеек» с шириной ворот 6 – 5 м (4 – 10 ворот);
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Трассы:

- прохождение ритмичных трасс слалома (15 – 30 ворот);
- прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (10 – 20 ворот);
- прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250 – 300 метров на склоне крутизной 10 – 12градусов).

Для 2-го года обучения

Специальные упражнения:

- преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ);
- боковое соскальзывание;
- торможение разворотом лыж;
- повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты);
- повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса;
- повороты на параллельных лыжах;
- прыжки на лыжах;
- прохождение «змейки»;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах);
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Трассы:

- трассы слалома;
- трассы слалома-гиганта;
- трассы супер-гиганта.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

3-5 года обучения

(этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Задачи подготовительного периода

1. Совершенствование общего физического развития,
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении)
3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении приемов скольжения на лыжах.

Задачи соревновательного периода

1. Совершенствование техники выполнения поворотов.
2. Совершенствование техники старта
3. Закаливание организма, укрепление здоровья занимающихся.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

для 3-5 годов обучения

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
- упражнения на равновесие.

2. Специальная физическая подготовка

для 3-го года обучения

Подводящие:

- имитация спусков;
- имитация поворотов;
- винто-угловые движения;
- разгрузка сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием;
- повороты ступней ног вправо – влево;
- имитация поворотов с широкого шага.

Развивающие:

- упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте);
- упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение или выполнить определенное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения);
- упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).

для 4-го года обучения

Подводящие:

- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловое движение без лыж;
- разгрузка сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием.

Развивающие:

- упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища;
- упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение или выполнить определенное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища);

- упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

для 5-го года обучения

Подводящие:

- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловое движение без лыж;
- разгрузка лыж сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием.

Развивающие:

- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища и

т.п.);

- упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении);

- приседания в горнолыжной стойке;

- сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

3.Техническая подготовка

для 3-го года обучения

Специальные упражнения:

- спуски прямые и косые;
- боковое соскальзывание;
- прохождение неровностей;
- повороты малого радиуса;
- прохождение сочетаний ворот;
- прохождение «змейки»;
- повороты среднего радиуса;
- повороты большого радиуса;
- прыжки в группировке;
- прохождение участков трассы супер-гиганта;
- элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах;
- специально-подготовительные упражнения на лыжах.

Трассы:

- трассы слалома;
- трассы слалома-гиганта;
- трассы супер-гиганта.

для 4-го года обучения

Специальные упражнения:

- спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках;
- преодоление неровностей рельефа;
- специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие);
- повороты малого радиуса, прохождение «змейки»;
- старт, стартовый разгон;
- прохождение сочетаний ворот;
- повороты среднего радиуса;
- повороты большого радиуса;
- прыжки на лыжах;
- боковое соскальзывание.

Трассы:

- слалом;
- слалом-гигант;
- супер-гигант.

для 5-го года обучения

Специальные упражнения:

- спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках;

- специально-подготовительные упражнения на лыжах;
- преодоление неровностей рельефа склона;
- повороты малого радиуса;
- прохождение сочетаний ворот;
- прохождение «змейки»;
- повороты среднего радиуса;
- повороты большого радиуса;
- прыжки на лыжах;
- старт, стартовый разгон;
- упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.

Трассы:

- слалом;
- слалом-гигант;
- супер-гигант.

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

(этап спортивного совершенствования)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Сохранение здоровья спортсменов.

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

Программный материал

1.Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения
- бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности
- кросс
- бег высокой интенсивности (ускорения, повторный бег на короткие дистанции)
- прыжки, многоскоки
- акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на равновесие, гимнастика

на снарядах

- спортивные игры с мячом (футбол, ручной мяч, баскетбол)
- эстафеты, подвижные игры
- велосипед (шоссе, кросс)
- плавание, прыжки в воду, игры на воде
- гонки на беговых лыжах

2.Специальная физическая подготовка

Подводящие:

- имитация спусков;
- имитация поворотов;
- винто-угловые движения без лыж;
- разгрузка лыж сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием;

Развивающие:

- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение или выполнить определенное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения);
- упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.);
- приседания в горнолыжной стойке;
- сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

3.Техническая подготовка

- спуски косые и прямые в низкой, средней и высокой стойках
- специально-подготовительные упражнения на лыжах
- преодоление неровностей рельефа склона
- повороты малого радиуса на параллельных лыжах
- прохождение сочетаний ворот
- прохождение «змейки»
- повороты с конькового шага
- слалом
- повороты среднего радиуса
- повороты с широкого шага
- слалом-гигант
- прыжки на лыжах
- повороты большого радиуса
- скоростной спуск
- повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне
- повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона)
- повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне
- повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны
- повороты большого радиуса на бугристом, неровном склоне
- повороты малого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны
- резанные повороты
- старт, стартовый разгон
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания. Издательство физкультура и спорт – 1974 г.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
4. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. – М.:Рипол классик, 2004.
5. Гуршман Г. «Пьянта Су!» или горные лыжи глазами тренера. 2001.
6. Дельвер П.А. Горнолыжный спорт. Программа для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. Москва.1986.
7. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу. 1998.
8. Ремизов Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга. –М.: ж. Теория и практика физической культуры.2004.
9. Ростовцев Д.Е. подготовка горнолыжника. – М.: ФиС,1987.
10. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
11. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г.).
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 396 от 18 июня 2013г.).
14. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 24.08.2010 №678 «Об условиях оплаты труда работников государственных учреждений Республики Татарстан».
15. Методическая разработка USSA (Американской Ассоциации горных лыж и сноуборда)для тренеров детского и юношеского спорта. Москва 2011.
16. Ю.К. Ценин: На лыжах с гор, 1984- 223с.
17. Г.Д. Салманова: Уроки горных лыж, 1988- 143с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fgssr.ru/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России
3. <http://mdms.tatarstan.ru/> - Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	6
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 года обучения).....	21
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1-2 года обучения).....	22
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (3-5 года обучения).....	24
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28