

Министерство спорта Самарской области

**Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Самарской области
«Спортивная школа «Чайка»**

Принята на заседании
педагогического совета

от «28» 12 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор ГАУ ДО «СШ «Чайка»


«29» 12 2023 г. Е.М. Лазарева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «горнолыжный спорт»
(новая редакция)**

Возраст обучающихся: с 8 лет

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года
учебно-тренировочном этапе – 5 лет
совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-составители:
Макарова О.Г., заместитель директора
по учебной и спортивной работе
Каляева Ю.Н., начальник отдела
спортивной подготовки

Оглавление

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
3. Система контроля.....	26
4. Рабочая программа.....	31
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	49
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	50
7. Приложения.....	57

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 881 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «горнолыжный спорт» – 006 000 3 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
скоростной спуск	006	001	3	6	1	1	Я
супер - гигант	006	002	3	6	1	1	Я
слалом - гигант	006	003	3	6	1	1	Я
слалом	006	004	3	6	1	1	Я
комбинация	006	005	3	8	1	1	Н
параллельный слалом	006	006	3	8	1	1	Я
супер - комбинация	006	008	3	6	1	1	Я
троеборье	006	007	3	8	1	1	Н
командные соревнования	006	009	3	6	1	1	Я

Программа разработана Государственным автономным учреждением дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа «Чайка» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 06 декабря 2022 г. № 1144, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.02.2023);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от: 28 февраля, 28 апреля 2023 г.);

- Приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от: 7 июля 2022 г., 17 мая 2023 г.);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями от 30 мая 2023 г.);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (в ред. Приказа Минздрава РФ от 22.02.2022 N 106н);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «горнолыжный спорт»
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «горнолыжный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со

второго года;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «горнолыжный спорт»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по горнолыжному спорту

Горнолыжный спорт – зимний вид спорта, который представляет собой спуск с гор на лыжах по заранее подготовленным трассам.

Входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924 года, является Олимпийским видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта.

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 формируются морально-волевые качества - дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма.

История современных горных лыж начинается с конца 18 века, когда в Норвегии появились прочные деревянные лыжи, на которых можно было спускаться по склонам гор. Сначала для спуска с гор использовались обычные лыжи с полужесткими креплениями, ботинок крепился к лыжам посредством кожаных ремней и металлических скоб.

В 30-е годы XX века в Австрии ввели металлический кант, что делало лыжи долговечнее и удобнее в управлении. Следующие большие изменения в конструкции произошли после появления пластика. С помощью покрытых снизу пластиком лыж достигалась гораздо большая скорость, чем с помощью простых деревянных, что также повлекло за собой упрочнение конструкции лыж, креплений и ботинок.

Горные лыжи обрели собственный вариант креплений, с жёстко фиксированной пяткой, и специальные ботинки. На рубеже XX и XXI веков произошла так называемая «карвинговая революция», приведшая к переходу на совершенно другие по форме, более короткие горные лыжи с более широкими носками и пяткой и существенно меньшим радиусом бокового выреза. Примерно в то же время стали распространяться широкие горные лыжи, предназначенные для катания по целине вне подготовленных трасс.

Горнолыжный спорт появился в России в начале 20 века. Лыжники в составе нескольких человек образовали группу под названием «горняки». Уже в 1923 году в Москве была создана первая секция горнолыжников. И через 11 лет город Свердловск (сейчас Екатеринбург) встречал первый в России чемпионат страны по одному из видов горнолыжного спорта – слалому для мужчин. Уже в 1939 году женщины стали выступать в дисциплине слалом. Через 9 лет федерация лыжного спорта Советского Союза вступает в международную лыжную федерацию. А в 1956 году СССР официально участвует в олимпийских играх.

Скоростной спуск (англ. downhill - "вниз с холма") - прохождение специально подготовленной трассы (которая проложена по естественному рельефу склона, и предусматривает прохождение через направляющие ворота, преодоление трамплинов, поворотов, бугров, гребней и т.д.) за максимально короткий отрезок времени. Трасса помечается с двух сторон цветными линиями на снегу или яркими флажками, на ней расположены направляющие ворота - сдвоенные древки с флагами красного и синего цвета прямоугольной формы. Спортсмены в отдельных случаях могут развить скорость до 140 км/ч, длина полета при прыжках может составлять от 40 до 50 м. Перепад высот составляет от 450 до 1100 м.

Слалом (от норв. "спускающийся след") - максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (если лыжник пропустил ворота или пересек их только одной лыжей, он выбывает из числа соревнующихся). Длина трассы составляет от 450 до 500 м, перепад высот между стартовой и финишной точкой - от 100 до 220 м; ширина ворот, установленных на трассе - от 4 до 6 м, расстояние между ними может колебаться от 0,75 до 18 метров. Горнолыжники развивают скорость до 40 км/ч, при подведении итогов учитываются результаты, продемонстрированные спортсменами во время спусков по двум разным трассам.

Гигантский слалом (слалом-гигант) - спуск с горы на лыжах проводится с соблюдением правил слалома. Отличие состоит в том, что длина трассы составляет от 800 до 2000 м, перепад высоты между стартом и финишем - 200-450 м, ширина ворот, установленных на трассе – 4-8 метров, расстояние между ними 10-27 метров. Преодолевая дистанцию, горнолыжники могут развить скорость до 65 км/ч.

Супер-гигант занимает промежуточное место между скоростным спуском и гигантским слаломом. Перепад высот 250-650 м, ширина ворот должна находиться в пределах от 6 до 8 м - расстояние между двумя ближайшими внутренними древками открытых ворот, и от 8 до 12 м - для закрытых ворот.

Горнолыжная комбинация Альпийская комбинация (супер-комбинация) Это результат проведённого согласно техническим правилам слалома одного заезда слалома

и либо скоростного спуска, либо супер-гиганта. Состязание состоит из двух заездов. 6 Классическая комбинация Это результат одного скоростного спуска и одного слалома. Каждое состязание судится самостоятельно.

Троеборье - это соревнования, включающие комбинацию трёх состязаний согласно международным правилам ФИС.

Командные соревнования, если не оговорено другое, команда состоит из пяти участников, при оценке результатов в зачёт идут три лучших времени из них. Участники каждой команды должны быть названы до жеребьёвки. Командное место определяется суммой очков соревнований трёх лучших участников каждой команды. При равной сумме очков место команды определяется по лучшему результату, показанному отдельным участником.

Параллельный слалом - соревнования на параллельных трассах представляют собой соревнования, в которых два или более участников одновременно проходят по двум или нескольким рядом расположенным трассам. Постановка трасс, рельеф склона и снежный покров должны соответствовать друг другу как можно более точно. Перепад высот на трассе должен быть от 80 до 100 м. при количестве ворот от 20 до 30 без учета старта и финиша. Время прохождения трассы должно быть от 20 до 25 секунд.

Характеристики лыж. *Радиус (R)* или боковой вырез лыжи, или радиус бокового выреза — обозначается буквой R или просто числом, указывается в метрах. В требованиях FIS, это чисто геометрическая характеристика. Радиус вычисляется по специальной формуле исходя из размеров лыжи: её длины и ширины в носке, пятке и талии. Радиус напрямую связан с назначением лыж, он характеризует склонность лыжи к поворотам.

Среди спортивных лыж, самый малый радиус имеют лыжи для слалома, соответственно, у них талия самая узкая относительно носка и пятки. Радиус больше у лыж для супергиганта, и ещё больше у лыж для скоростного спуска. Длина лыжи — геометрическая характеристика, в требованиях FIS измеряется по плоскости скользящей поверхности. Определяет устойчивость лыжи на ходу. Так, среди спортивных лыж, самые короткие лыжи слаломные (они же имеют меньший радиус), а самые длинные — для скоростного спуска (они же имеют наибольший радиус).

Ширина носка, Ширина талии, Ширина пятки — геометрические размеры лыжи в миллиметрах, соответственно, в носке, самом узком месте и в конце лыжи. Эти размеры так же связаны с назначением лыжи. Для спортивных дисциплин, эти величины нормируются правилами FIS. Лыжи для целины заметно шире лыж для подготовленной трассы, ширина универсальных лыж находится примерно посередине.

Торсионная жесткость — сопротивление скручиванию. Продольная жесткость — сопротивление прогибу. В зависимости от назначения лыжи, сильно меняются и требования к её жесткости. Лыжа может быть жесткой на скручивание, но мягкой на прогиб. Распределение жесткости по лыже у разных моделей неоднородно. Как правило, пятка лыжи несколько мягче носка. Иногда лыжа имеет жесткую центральную часть, легко сгибаясь на концах.

Крепления. К ботинкам лыжи крепятся креплениями, состоящими из передней головки и пятки, которые могут устанавливаться как непосредственно на лыжу, так и на платформу, которая закреплена на лыже. На старших моделях лыж часто применяются интегрированные системы лыжа-платформа-крепление, которые облегчают процесс установки креплений, а также обеспечивают возможность прогиба лыжи под жёсткой подошвой ботинка. Рядом с задней головкой размещается аварийный тормоз (ski-stop), предотвращающий движение лыжи без встёгнутого в крепление ботинка.

Горнолыжные крепления обеспечивают освобождение ботинка при травмоопасных нагрузках на ногу лыжника, которые могут возникнуть при падении лыжника или столкновении лыжи с препятствием. Усилие срабатывания регулируется по шкалам на передней головке и пятке крепления, шкала усилий стандартизирована DIN и обозначается цифрами. Диапазоны шкал DIN для детских креплений составляют от 0.5 до 4, любительских креплений начального уровня 3-10, любительских креплений экспертного уровня — 5-15, профессиональных гоночных до 24. Подбор усилия срабатывания крепления осуществляется по таблицам с учётом размера ботинка, роста, веса, возраста, уровня и характера катания лыжника. Важным свойством горнолыжного крепления является эластичность: способность крепления при сильном коротком импульсном ударе удержать лыжу на ноге, и освободить её при длительном воздействии с меньшим усилием. Высокая эластичность крепления предотвращает ложные срабатывания, и позволяет лыжнику избежать падения из-за потери лыжи.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	с 8 лет	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	с 10 лет	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	с 14 лет	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	с 16 лет	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «горнолыжный спорт»;

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» указан в таблице 3.

Объем Программы указан по этапам спортивной подготовки в системе многолетних занятий горнолыжным спортом.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Количество часов в неделю	6	7	8	10	12	14	16	18	22-24	28
Общее количество часов в год	312	364	416	520	624	728	832	936	1144-1248	1456

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может

увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности

обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям Рязанской области				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской общественной организацией «Российская федерация горнолыжного спорта», правилами вида спорта «горнолыжный спорт», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

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

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников для основных 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.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды

Самарской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. *(Указано при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки).*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

В соответствии с пунктом 25 статьи 2 Федерального закона № 329-ФЗ, главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких

моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в Рязанской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса в течение года	Беседы, встречи, родительские собрания, направленные на воспитание у обучающихся целенаправленности, трудолюбия, чувство долга, ответственности, способности к переключению внимания	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в антидопинговых мероприятиях Самарской области	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Самарской области
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в антидопинговых мероприятиях Самарской области	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Самарской области
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в антидопинговых мероприятиях Самарской области	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Самарской области

Обучающиеся, достигшие 14-летнего возраста, знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «горнолыжный спорт». При ознакомлении обучающихся, не достигших 14-летнего возраста, тренер-преподаватель ставит свою подпись вместо подписи спортсмена.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для

последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Овладеть принятой в виде спорта терминологией.
- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь провести разминку в группе.
- Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

- Овладение обязанностями дежурного по группе

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в технике выполнения упражнения.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Уметь руководить спортсменом на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по горнолыжному спорту.
- Уметь вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить соревнования в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Инструкторская практика:</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом

			технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<i>Судейская практика:</i>		
	Теоретическое занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутри-школьных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	<i>Инструкторская практика:</i>		
	Теоретическое занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<i>Судейская практика:</i>		
	Теоретическое занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном

построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.
- Разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов постразгрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- Изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека.
- Выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при

различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности.

- Разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений.
- Рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки.
- Научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия- оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры с целью с установленной первой или второй группой здоровья	При поступлении на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствован	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

ия спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки. Тренер-преподаватель отслеживает своевременность прохождения МО и УМО обучающимися.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам предварительного медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Самарской области, начиная с третьего года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» не реже одного раза в три года, или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный

сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «горнолыжный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800м	мин,с	не более		не более	

			6,50	7,0	6,0	6,50
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не более		не более	
			20	15	25	20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «горнолыжный спорт» в таблице 11.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения за 1 мин лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
2.3.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт» в таблице 12.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт» в таблице 13.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,5	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			30	15
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1600	1400
1. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Годичные циклы тренировки на начальном этапе подготовки, разграничены на три периода – осенний, зимний и весенне-летний.

В осеннем и весенне-летнем периодах преимущественно решают задачи разносторонней двигательной подготовленности и освоение упражнений, имитирующих различные способы передвижения на горных лыжах.

Зимний период направлен на разучивание способов спуска на горных лыжах, техники поворотов, используя при этом широко игровые задания.

Структура осеннего и весенне-летнего периодов направлена на формирование общей физической подготовленности (ОФП), акцентируя внимание на таких физических качествах и способностях, как: быстрота, скоростно-силовые, выносливость. (Таблица 14)

Таблица 14

на этапе начальной подготовки по периодам годового цикла

Период	Месяц	Недели	Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса)
Осенний	Сентябрь	1-4	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	Октябрь	5-8	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Ноябрь-декабрь	9-13 14, 15	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)
Зимний	Декабрь-январь	16-22	Освоение способов техники передвижения на горных лыжах, игровые задания на горных лыжах
	Февраль	23-27	
	Март	28-31	
Весенне-летний	Апрель	32-36	Развитие координационных способностей (легкоатлетические упражнения, спортивные игры)
	Май-июнь	37-41	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	Июль	42-47	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Август	48-52	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)

Практическая подготовка

Независимо от периода подготовки применяются различные виды подготовки, в том числе общую и специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку. Кроме этого, тренер обязан уделять внимание развитию физических качеств и координационных способностей.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений; - плавание.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, роликах, батуте, полусферах, больших мячах, натянутом канате, различные имитации и прочее. На лыжах подавляющее большинство тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки в видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица 15), но с учетом специфики и

особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. В ходе тренировочных занятий измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в I-II зоне мощности и в V – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Таблица 15

Зоны тренировочных нагрузок

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, велосипед, ролики, ходьба по пересеченной местности), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В горнолыжном спорте используется равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных горнолыжников, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов.

Тренировки по выносливости в аэробной области как таковые действуют лишь в том случае, когда их объем (длительность нагрузки) достаточно высок, а интенсивность (скорость) достаточно низка. Дети ввиду высокой потребности в движениях склонны скорее к коротким интенсивным нагрузкам, а потому их следует с помощью методических указаний (см. ниже) подводить к более длительным и менее интенсивным нагрузкам. Объем нагрузки должен увеличиваться последовательно с начальных 5-10 мин. до 20-40 мин. Чем больше длительность нагрузки, тем выше эффективность тренировки в аэробной зоне мощности. С возрастающей длительностью нагрузки должна неизбежно снижаться интенсивность. Так как на данной возрастной ступени управление

интенсивностью с помощью частоты сердечных сокращений в большинстве случаев невозможно, для начала рекомендуется применять железное правило, чтобы смочь во время нагрузки «говорить или считать».

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса. С

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы. В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для горнолыжного спорта мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Тренировка силы и силовой выносливости. В детском возрасте тренировка проводится по экстенсивному методу выдержки силы (с упором на объем), чтобы использовать аэробную способность к привыканию (капилляризация, увеличение аэробной активности энзимов, увеличение аэробных накопителей энергии и улучшение допуска кислорода в мышечные клетки). Для этого необходимо сначала изучить техническое исполнение упражнений, а затем медленно увеличивать количество их повторений. От начальных 10-20 повторений за упражнение к концу данного этапа тренировок следует достичь более 30-ти повторений либо нагрузки в более чем 4-8 этапов по 30 с (1 этап = 30 П), причем паузы между этапами должны составлять 30-60 с, а в конце каждого этапа должна ощущаться усталость, но не полное истощение. Слишком интенсивная тренировка (до полного истощения) приведет к чрезмерному окислению мышечных клеток, а не к биологическим проявлениям привыкания.

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для бобслея, скелетона силовых тренажерах. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный

бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

Техническая подготовка.

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

Содержательно подготовка включает:

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Специфика вида спорта «горнолыжный спорт» предопределяет структуру годового цикла на учебно-тренировочном этапе. Общепринятым является выделение трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. То есть построение годового макроцикла на учебно-тренировочном этапе – одноцикловое.

Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на три этапа:

1) Обще подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа – 2-3 месяца (8-12 недель).

Этап состоит из двух-трех мезоциклов (далее МЗЦ). В 1-й и 2-й годы обучения обще подготовительный этап чаще всего состоит из трех МЗЦ, в 3-5 гг. обучения из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является

подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй и третий мезоциклы (длительностью 4-6 недельных микроциклов) – (базовые) – направлены на решение главных задач этапа. В базовых МЗЦ продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП на обще подготовительном этапе может быть следующим – 60/40%.

2) *Специально подготовительный этап*

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для учебно-тренировочного этапа 40-45% к 60-55%.

3) *Предсоревновательный этап*

Основная задача этапа – достижение наилучшей специальной подготовленности горнолыжников и готовность к соревнованиям. Данный этап предназначен для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсменов, совершенствования их технических возможностей. Особое место занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Длительность этапа – 1 мезоцикл (4-5 недель).

Общая тенденция динамики нагрузок на предсоревновательном этапе характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) *Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.*

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится отборочное соревнование.

2) *Этап непосредственной подготовки к главному старту.*

На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода на учебно-тренировочном этапе составляет 4-6 недель и зависит от системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Задачи и преимущественная направленность тренировки учебно-тренировочного этапа 1-2-го года обучения (этапа начальной спортивной специализации):

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое изучение основных элементов техники катания на горных лыжах;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

В тренировочных группах до 3-х лет подготовки спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства.

Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объём тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в тренировочном процессе.

Задачи и преимущественная направленность тренировки учебно-тренировочного этапа 3-5-го года обучения (этапа углубленной спортивной специализации):

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности, восприятия ситуации, смелости, решительности)
- совершенствование техники выполнения поворотов при прохождении отрезков трасс и техники преодоления неровностей
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

В тренировочных группах свыше 3-х лет подготовки горнолыжники проходят этап углубленной специализации.

Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, по ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники поворотов на горных лыжах.

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

При проведении занятий в группе тренировочного этапа подготовки необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применении средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети и неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег труссой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13 – 15 лет. До этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.

Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

Общая физической подготовки (ОФП)

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

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специально-подготовительные упражнения, имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Прыжковые упражнения. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Комплексы специальных упражнений на горных лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подводящие упражнения:

имитация поворотов, спусков; винто-угловые движения; разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости Прыжки на батуте. Упражнения для мышц брюшного пресса, мышц таза. Отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома

Методы тренировки - повторный, игровой, переменный и контрольный.

Техническая подготовка в группах 1-3 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.

Прохождение ритмичных трасс слалома (15 – 30 ворот);

Трассы: прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (10 – 20 ворот); прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250 – 300 метров на склоне крутизной 10 – 12°).

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники спусков и поворотов, слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2 – 3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2 – 3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

При отработке стойки скоростного спуска особое внимание необходимо обратить на положение головы. Голова должна быть поднята, и спортсмен должен видеть вперед на 50 – 100 метров. При освоении стойки скоростного спуска в имитационных упражнениях необходимо пользоваться приемами, обеспечивающими контроль за тем, как видит спортсмен.

Техническая подготовка в группа 3-5 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. Старт, стартовый разгон. 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). Прохождение сочетаний ворот. Повороты среднего радиуса, повороты большого радиуса, прыжки на лыжах;

Трассы: прохождение ритмичных трасс слалома, слалома-гиганта, супергиганта.

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

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

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

Продолжает совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы.

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

Содержание программного материала для групп ССМ

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие профилирующих физических качеств горнолыжника, таких, как быстрота, сила, выносливость, и координационные способности.

Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие силовой выносливости, эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки), направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, роликовые коньки, скейтборд для развития координационных способностей. Кросс, плавание, велосипед и т. п., направленные на развитие общей выносливости.

Специальная физическая подготовка

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

Специальная техническая подготовка

Дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов-горнолыжников.

Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма занимающихся. Эффективное применение техники поворотов и прыжков на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники поворотов и прыжков на лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения.

Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает.

Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотом и прыжков на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости. Прыжки на батуте (на лыжах). Упражнения на равновесие. Прыжки на батуте на лонже. Специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них.

Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств в тренировочном процессе. Имитация поворотов на водных лыжах.

Специальная техническая подготовка

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

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

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

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

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки.

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

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

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут). Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	---	--------------------

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20 Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20 Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20 Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20 Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20 Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20 Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20 Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20 Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20 Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107 Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107 Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107 Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107 Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107 Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107 Май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106 Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 60/106 Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

	экипировка по виду спорта		Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106 Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200 Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200 Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200 Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200 Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200 Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	≈ 200 Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120 Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120 Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120 Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120 Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 120 Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки		структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Самарской области по виду спорта «горнолыжный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется

на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие горнолыжной трассы;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта (кабинета), оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 16, 17);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 18, 19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	10
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Крепления горнолыжные	комплект	10
10.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11.	Льжи горные	пар	10
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10
14.	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	10
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	10
33.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15, 20, 25 кг)	штук	1
34.	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324

40.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
41.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	ком. плет	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	ком. плет	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	10
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	10
3.	Очки защитные	штук	10
4.	Чехол для лыж	штук	10
5.	Шлем	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п.24 Приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 года N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»)

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Федеральный Закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ).
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ).
 3. Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ).
 4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
 5. Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р).
 6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
 7. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07 июля 2022 года).
 8. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
 9. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
 10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н).
 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).
 13. Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 года № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Приказ № 733).

14. Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2022 года № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
15. А. Г. Горайнов, Горные лыжи и сноуборд: – Москва: Рипол Классик, 2004 – 233с.
16. В.Н. Селуянов, В.А. Рыбаков, М.П. Шестаков. Контроль и физическая подготовка горнолыжников. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с
17. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 22-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.

Перечень интернет-ресурсов

18. Брынцева Е.В., Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12_brynцева_psikhologicheskoe.pdf
19. Гаврилова Е.А., Безопасность в детско-юношеском спорте – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf
20. Гаврилова Е.А., Спортивное питание – неотъемлемая составляющая спортивной подготовки – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/3_sport_pit_gavrilova.pdf
21. Касаткин В.Н., Психология целевого поведения в спорте – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/15_psihologia_kasatkin.pdf
22. Лях В.И., Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/6_lyh_teoretiko-metodicheskie_osnovy_trenirovki.pdf
23. Сиделев П.А., Федотова Е.В., Зудилина Д.С., Методика построения этапа подготовки к соревнованиям и подведение спортсменов к пику формы – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/3_sidelev_metodika_postroeniya.pdf
24. Тарасова Л.В., Научно-методическое обеспечение спортивного резерва – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/2_obespechenie_tarasova.pdf
25. Тарасова Л.В., Основы тренировочного процесса в детско-юношеском спорте – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/4_tarasova_osnovy_trenirovochnogo.pdf
26. Тарасова Л.В., Профилактика и коррекция утомления спортсменов на этапах спортивной подготовки – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12_profilactica_tarasova.pdf
27. Тарасова Л.В., Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/5_tarasova_formirovanie.pdf
28. Федотова Е.В., Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации – https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf
29. Чурганов О.А., Спортивная подготовка и проблемы перетренированности – https://cspbel.ru/sites/default/files/doc-antidop/churganov_o.a_sportivnaya_podgotovka_i_problemy_peretrenirovannosti.pdf

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
		До года		До трех лет					Свыше трех лет		Свыше трех лет				
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Свыше трех лет		Свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах															
6	7	8	10	12	14	16	18	22-24							28
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
2			3			4		4					4		
Наполняемость групп (человек)															
10			7												
1.	Общая физическая подготовка	100	106	108	130	150	175	175	175	197	2		1		
2.	Специальная физическая подготовка	122	146	171	131	162	190	200	225	228-250		248			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	8	42	50	58	83	94	252-275		277			
4.	Техническая подготовка	75	91	104	140	170	198	233	262	126-137		160			
5.	Тактическая подготовка	3	4	5	5	6	7	17	19	342-374		480			
6.	Теоретическая подготовка	6	7	8	10	12	14	16	18	12-13		15			
7.	Психологическая подготовка	0	0	4	5	6	7	9	10	12		15			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	5	6	7	16	18	23-25		29			
9.	Инструкторская практика	0	0	0	21	25	29	33	37	45-50		58			
0.	Судейская практика	0	0	0	21	25	29	33	37	57-62		73			
1.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	5	6	7	8	9	12-13		29			
2.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	5	6	7	9	10	23-25		58			
Общее количество часов в год		312	364	416	520	624	728	832	936	1144-1248		1456			