

Программа принята
на тренерском совете
« 1 » 09 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ЧОУДО «ИДЮСГЛШ»
П.М. Слюнкин « 1 » 09 20 17 г.
Приказ № 11



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

КОД ВИДА СПОРТА	006 000 3 6 1 1 Я
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 6 1 1 Я
ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СЛАЛОМ	006 006 3 6 1 1 Я
СУПЕР КОМБИНАЦИЯ	006 008 3 6 1 1 Я

Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» (Утв. Приказом Министерства спорта РФ от 18.06. 2013г. № 396)

Срок реализации программы 10 лет

Год составления программы 2017г.

Разработчики программы:

1. Слюнкин П.М. директор ЧОУДО «ИДЮСГЛШ»
2. Ковалев С.Г. Зам. Директора по УВР «ИДЮСГЛШ»
3. Викулов С.А. тренер преподаватель по горнолыжному спорту «ИДЮСГЛШ»

г. ИРКУТСК

2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
1.1. Решение конкретных задач на каждом этапе подготовки	7
1.2. Основные принципы спортивной подготовки	9
2. Учебный план программы	12
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки	12
2.2. Нормативы макс. объема тренировочной нагрузки	12
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса	13
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности	13
2.5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность	14
2.6. Благоприятные периоды развития двигательных качеств	14
2.7. Этап начальной подготовки	15
2.8. Тренировочный этап 1-2 года обучения	33
2.9. Тренировочный этап 3, 4, 5 годов обучения	35
3. Контрольные нормативы	54
3.1. Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	54
3.2. Для зачисления в группы на тренировочном этапе	54
3.3. Для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	55
3.4. Для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	56
3.5. Контрольно-переводные нормативы на этапе начальной подготовки	57
3.6. Контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе	58
3.7. Контрольно-переводные нормативы на этапе совершенствования спортивного мастерства	59
3.8. Контрольные нормативы по технической подготовке	62
3.9. Контрольные нормативы по горнолыжной подготовке	63
4. Нормативные требования к оценке показателей физических качеств и двигательных способностей	65
5. Восстановительные мероприятия	68
6. Теоретическая подготовка	72
7. Инструкторская и судейская практика	79
8. Психологическая подготовка	87
8.1. Предстартовые состояния спортсменов	92
9. Воспитательная работа	97

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Горнолыжный спорт, как вид лыжного спорта, представляет собой спуск с крутой горы по обозначенному воротами маршруту на специальных горных лыжах. Эти лыжи намного короче и значительно шире и тяжелее гоночных. В каждом соревновательном упражнении горнолыжные трассы имеют достаточно жесткие параметры по длине, перепаду высот и количеству ворот, определенными Правилами проведения соревнований по горнолыжному спорту.

Горнолыжный спорт включает в себя скоростной спуск, слалом, слалом гигант, супергигант, супер-комбинацию (один заезд скоростного спуска либо супергиганта и один заезд слалома, проводящиеся в один день), параллельный слалом и командные соревнования. Задачи тренировки горнолыжника вытекают из общих положений и закономерностей процесса спортивной тренировки, принятой в российской системе физического воспитания и из специфики этого вида спорта.

Сложные условия проведения занятий и соревнований по горнолыжному спорту — различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развиваемые скорости — варьируют в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать многообразные задачи, возникающие при прохождении трассы.

Перечисленные факторы предъявляют свои требования к организму горнолыжника, прежде всего к его нервной системе.

Необходимость быстро реагировать на изменение обстановки требует высокой подвижности нервных процессов, а точность реагирования — их уравновешенности. Случается, что спортсмен, хорошо владеющий техникой, например, на трассе специального слалома, не всегда вовремя делает поворот, запаздывает со входом в него. Чаще всего это происходит на соревнованиях при борьбе за высокий результат и говорит о недостаточном уровне контроля за скоростью. Иногда виной служит желание показать результат выше своих возможностей, выиграть у сильнейших противников, что обычно еще больше усиливает возбуждение в ущерб контролю над скоростью и направлением. Среди горнолыжников встречаются спортсмены, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Значительно реже наблюдается явление обратного порядка, например, когда спортсмены, хорошо владеющие техникой, проходят трассу с «перестраховкой».

В том и другом случае благодаря важнейшему свойству нервной системы — ее высочайшей пластичности — имеется возможность оптимально уравновесить обе стороны нервного процесса. Это необходимо учитывать при построении тренировок горнолыжника

Развитие подвижности и уравновешенности нервных процессов зависит от специализации и от степени тренированности спортсмена.

Сопоставление подвижности и уравновешенности у горнолыжников и, например, лыжников-гонщиков и легкоатлетов показывает, что горнолыжники обладают высокой подвижностью нервных процессов. По этому качеству они близки к спринтерам, но отличаются от них лучшей уравновешенностью.

Степень тренированности проявляется в повышении подвижности и улучшении уравновешенности нервных процессов. Однако повышение подвижности идет не бесконечно, а до определенного уровня.

Высокие требования предъявляет горнолыжный спорт к ряду анализаторов. При выполнении элементов техники горнолыжного спорта имеет место большое разнообразие положений тела, частая смена точек опоры и центра тяжести относительно друг друга. Положение тела и сохранение его равновесия при этом осуществляется за счет сложного взаимодействия рефлексов, возникающих со стороны анализаторов: зрительного, кожной чувствительности, проприоцептивного и вестибулярного. В результате, для каждого движения в определенных группах мышц возникает соответствующее перераспределение мышечного тонуса, который и обеспечивает наилучшие условия выполнения движения и сохранения равновесия.

В горнолыжном спорте, когда борьба на трассе соревнований идет за десятые доли секунды, высокоразвитая способность сохранять равновесие имеет исключительно важное значение, так как малейшая неточность в действиях спортсмена, а тем более падение приводят к потере драгоценного времени. Иначе говоря, устойчивость — одно из главных качеств горнолыжника, в развитии которого ведущая роль принадлежит вестибулярному анализатору.

Наблюдения за горнолыжниками показали, что этот вид спорта оказывает влияние на динамическую устойчивость. По динамической устойчивости горнолыжники занимают одно из первых мест, в то время как по статической уступают штангистам и фигуристам, хотя превосходят лыжников-гонщиков. Поскольку в спортивной деятельности горнолыжника имеет место большое количество вращательных движений и ускорений, именно эти факторы и формируют высокую динамическую устойчивость.

Функция вестибулярного анализатора под влиянием тренировки совершенствуется. Она улучшается в ходе тренировочного процесса и с повышением квалификации горнолыжника.

Все это говорит о том, что такие факторы, как рост тренированности, степень квалификации, получают отражение в функциональном состоянии организма спортсмена. Это отражение может быть учтено с помощью простых и удобных методов. Используя их для контроля и самоконтроля за совершенствованием функций, можно наиболее целесообразно управлять тренировочным процессом.

В спортивной деятельности горнолыжника большая роль принадлежит глубинному зрению, которое необходимо для точного определения

расстояния между фигурами и отдельными воротами на трассе. Так, острота глубинного зрения у горнолыжников лежит в пределах от 1,5 до 2 см. Это довольно высокий показатель, если сравнить его с данными, у мастеров-футболистов—4,5 см и юношей-теннисистов — 2,4 см.

При современной расстановке трассы специального слалома глубинное зрение приобретает особенно важное значение, так как средняя скорость прохождения ее у сильнейших горнолыжников в среднем равна 8,5 м/сек.

При этой скорости шпилька проходится за 0,6—0,7 сек., а змейка — за 1 —1,2 сек. Один из ведущих элементов поворота— вход в него — осуществляется на участке длиной 1 —1,5 м за 0,1—0,2 сек. Следовательно, достаточно спортсмену запоздать с выполнением начала поворота или со входом в него на ничтожно малое время (0,2 сек.), как он окажется вне трассы. Это приведет к потере многих секунд при возвращении и равносильно проигрышу.

Не менее важно в горнолыжном спорте и периферическое зрение. Если при полном зрении слаломист проходит трассу за 25,3 сек., то при выключении периферического зрения — за 32,4 сек.

Большое значение при прохождении трасс имеет сигнализация от рецепторов кожи, мышц и сухожилий шеи — шейно-сухожильные рефлексy. Временное выключение движений шеи (специальным воротником) при спуске по трассе ведет к замедлению скорости. Слаломист пытается сохранить равновесие, спускаясь на широко расставленных лыжах; повороты выполняет не на параллельных лыжах, а в положении упора. Происходит это по той причине, что, не получая сигнализации от рецепторов мышц и сухожилий шеи, горнолыжник не может сохранить равновесие путем перераспределения тонуса мышц туловища и ног.

Занятия горнолыжным спортом предъявляют высокие требования не только к нервной системе и анализаторам, но и к вегетативным функциям организма.

Однократное прохождение слаломной дистанции вызывает в организме быстропроходящие функциональные изменения. У горнолыжников после прохождения даже короткой трассы слалома в холмистой местности наблюдается частота пульса до 170 ударов в 1 мин., а восстановление его до исходного длится от 10 до 15 мин.

Величина и характер изменений, наступающих в лейкоцитарной формуле после прохождения слалома, слалома гиганта и скоростного спуска, соответствуют изменениям при нагрузках субмаксимальной интенсивности.

Работа горнолыжника в условиях горного и высокогорного климата оказывает более сильное воздействие на организм спортсмена, чем в обычных условиях. Оно выражается в углублении вызванных работой сдвигов и в удлинении периода восстановления.

Эти факторы должны непременно учитываться при планировании и осуществлении тренировочного процесса.

Поскольку горнолыжник производит сложно-координационные движения, характерные ациклическостью и разнообразием, в изменяющихся условиях, необходимо обращать особое внимание на развитие качества ловкости и расширение координационных способностей.

Горнолыжник должен также обладать качеством быстроты, которое имеет большое значение в достижении высоких спортивных результатов. Кроме того, при отсутствии быстроты проявление ловкости не может быть совершенным.

Возникающие значительные центробежные силы при поворотах, выполняемых на высоких скоростях, и большие нагрузки при прохождении неровностей рельефа можно преодолеть при хорошо развитых силовых качествах.

Как правило, хорошо подготовленный горнолыжник обладает большой силой ног. Так, спортсмены I разряда на ножном динамометре выжимают 500—550 кг и более.

Нагрузка горнолыжника при прохождении дистанции кратковременна, однако было бы ошибкой думать, что представителю этого вида спорта не нужна выносливость.

Конечно, для совершения одной попытки недостаточное развитие этого качества не повлияет особенно на результат, но при интенсивной тренировке в основном периоде отсутствие выносливости будет задерживать спортивный рост. Например, хорошо тренированный в подготовительном периоде спортсмен в начале зимы может совершить в условиях холмистой местности на 230-метровой трассе 10—12 спусков без больших перерывов между ними, в то время как горнолыжник, у которого качество выносливости развито хуже, проводит их 6—7. В последних спусках у слабо тренированных вследствие наступления усталости ухудшается координация движений.

Кроме общей выносливости, горнолыжнику нужна и специальная выносливость для поддержания относительно долгое время высокой скорости спуска.

При прохождении трасс специального слалома и в первом, и во втором заезде наблюдается, как правило, значительное снижение скорости на второй половине дистанции относительно результата победителя. Низкие результаты прохождения второго отрезка вызваны недостаточно развитой специальной выносливостью, отчего спортсмен не может сохранить скорость, показанную на первом участке дистанции.

В отличие от слалома на трассах слалома гиганта и скоростного спуска на второй половине дистанции не наблюдается такого снижения скорости относительно времени победителя, поскольку на отдельных участках слалома гиганта и скоростного спуска участники могут «расслабляться»; количество поворотов и частота их относительно специального слалома меньше, что отдалает наступление утомления.

Чтобы спуститься произвольно с горы на лыжах, не требуется особенно высокой техники. Однако требование пройти размеченную трассу и показать хороший результат значительно усложняет задачу. Для этого необходимы правильная техника и умение тактически грамотно применять ее на трассе.

Для тактически грамотного выступления в соревнованиях трассу нужно предварительно изучить и запомнить во всех деталях. При плохом знании трассы результат выступления ухудшается на 10—15%. Вместе с хорошей памятью горнолыжник должен обладать хорошей наблюдательностью, самостоятельным тактическим мышлением и уметь быстро ориентироваться, что особенно важно, так как в процессе соревнований состояние трассы и условия могут измениться.

Большие скорости, крутые склоны, разнообразная обстановка, борьба за результат, элемент опасности падения предъявляют высокие требования к волевым качествам спортсменов.

Таким образом, занятия горнолыжным спортом предъявляют большие требования ко всему организму спортсмена в целом. По характеру нагрузки горнолыжный спорт может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому горнолыжник должен иметь хорошо развитые физические качества ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и волевую подготовку.

Настоящая программа дополнительного образования «Горнолыжный спорт» предназначена для детей с 8 лет.

Срок реализации программы 10 лет.

Программа дополнительного образования детей «Горнолыжный спорт» составлена в соответствии с:

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года;

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, приказ Министерства спорта Российской Федерации № 396 от 18 июня 2013 г.;

Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 13 сентября 2013 г.;

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приказ Министерства спорта Российской Федерации № 325 от 24 октября 2012 г.;

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года;

Программой для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ «Горнолыжный спорт», Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту, 1986 г.

Учебно-методическим пособием «Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде» под редакцией В.И. Данилина, 2014 год.

Международными правилами соревнований по горнолыжному спорту, принятыми на 47-м международном лыжном конгрессе в Анталии (Турция) 2010 году с изменениями и дополнениями 2012 года.

Курнешова Л. «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования» М., 2005;

Система классификации горнолыжных трасс. Утверждена Федеральным агентством по туризму от 14 ноября 2006 года № 145, М., 2007;

«Методические рекомендации по оказанию неотложной медицинской помощи на зимних туристических базах». В.И. Маколкин. М ЦСТЭ «Турист» 1984;

Тягачев Л. «Уроки горнолыжника», Москва, Ф и С, 1988 г.;

Жубер Ж. «Горные лыжи», Москва, Ф и С, 1984 г.;

Данилин В. И. «Энциклопедический словарь горнолыжника и сноубордиста. История горных лыж», М.: «АльтКонсул», 2007;

Ремизов Л. П. «Горные лыжи. Уроки на снегу», М., 1998;

Ростовцев Д. «Подготовка горнолыжника», Москва, Ф и С, 1988 г.;

Система классификации горнолыжных трасс. Утверждена Федеральным агентством по туризму от 14 ноября 2006 года № 145, М., 2007.

Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Горнолыжный спорт» являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью от 2 до 4 академических часов 3-6 раз в неделю в зависимости от этапа подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных горнолыжников и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на четырех этапах:

- начальной подготовки срок реализации программы до 3 лет;
- тренировочном (этапе спортивной специализации) срок реализации

Программы: 5 лет;

- совершенствования спортивного мастерства срок реализации программы: без ограничений;

- высшего спортивного мастерства срок реализации программы

без ограничений.

На каждом этапе подготовки решаются конкретные задачи:

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Горнолыжный спорт» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка горнолыжников высокой квалификации;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по горнолыжному спорту.

При разработке программы были использованы передовой опыт обучения и тренировки юных горнолыжников, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа раскрывает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных

мероприятий, календарный план спортивных мероприятий на каждый год подготовки.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в учреждении дополнительного образования детей.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, которые в силу специфики горнолыжного спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема тактико-технической подготовки во время зимнего сезона.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годовых циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного горнолыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению,

содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Горнолыжный спорт» :

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта горнолыжный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта горнолыжный спорт.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта горнолыжный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, которые в силу специфики вида спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки во время зимнего сезона.

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

Занятия планируют на каждый учебный год (52 недели) для каждой группы основе учебного плана, годовых графиков учебных часов и программы.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный период может начинаться с июня и заканчиваться в октябре.

Подготовительный период делится на два крупных этапа:

- общеподготовительный
- специальноподготовительный

Соревновательный период может начинаться в ноябре и продолжается до середины апреля.

Переходный период может начинаться с середины апреля до конца мая и подразделяется на два этапа:

- этап снижения нагрузки
- этап активного отдыха.

Продолжительность периодов в разных группах различна. Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы 1 года обучения деление годового цикла на периоды носит условный характер, так как занимающиеся только приобщаются к спорту.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Горнолыжный спорт» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		

Количество часов в неделю	6	9	12	18	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	312	468 - 624	468 - 728	468 - 728

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 3

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица

№ 4

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Таблица

№ 5

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Тренер не оставляет без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. В тренировочном процессе соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Таблица №

6

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст , лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+			
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координацион			+	+	+	+					

ные способности											
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники катания на горных лыжах;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, в выборе места для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горных лыж. Поэтому в подборе тренировочных средств, следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для занятий горными лыжами. Это так называемые специфические качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание.

Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную зарядку и в разминку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах.

Для развития **динамического равновесия** используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой»,

бег с быстрым изменением направления движений и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием роупов и «кузнечиков».

Для освоения **независимой** работы **ног** включают в занятия бег, взявшись за руки, эстафеты с переносом предметов.

При развитии **силы** подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах – мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание приемов движения на лыжах осуществляется главным образом методом показа (принцип наглядности). Тренер должен сам показать упражнение или иметь демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся торможению и остановке. Умение затормозить и остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих способностях. Для этого в тренировки включают соревнования в движении, соревнующиеся двигаются параллельно. На 2-3 году обучения, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона.

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

Тренер проверяет крепления, скользящую поверхность лыж, ботинки перед каждым занятием. Одежду, самочувствие детей проверяют перед каждым занятием. Замерзающих или плохо чувствующих себя детей отпускают с тренировки до ее окончания.

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопросов о переводе занимающихся на следующий год обучения учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Оценки по технической и физической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

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

СЕНТЯБРЬ (общая физическая подготовка)

1. Развитие скоростных способностей

Средства:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров
- челночный бег 2, 3, 4 x 10 метров
- плавание на дистанцию до 15 метров
- короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты)
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору под гору

Методические рекомендации:

- Скоростные способности развиваются только при выполнении упражнений в максимальном темпе путем неоднократных повторений
- Для данного возраста достаточно 4-5 повторений
- Временной интервал выполнения упражнения от 4 до 11 секунд

2. Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

- бег 200, 300, 400 метров
- бег с изменением направления
- выпрыгивания из полного приседа и полу приседа с продвижением
 - вперед на месте, в стороны, спиной вперед
- прыжки с подтягиванием коленей к груди
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок
- прыжки в шаге
- бег по окружностям
- бег по диагоналям
- Висы.

Методические рекомендации:

- работа выполняется с интенсивностью 80% от максимальной
- продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 30 до 40 секунд
- для данного возраста достаточно 3 повторений подряд
- пульс после выполнения упражнения должен составлять 180-190 ударов в минуту, а перед началом следующего повторения 100-110 ударов в минуту.

3. Развитие двигательно-координационных способностей

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* 180*
- броски и прием мяча для большого тенниса
- подвижные игры
- эстафеты
- ходьба на равновесие на незначительной высоте
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения
- упражнения с использованием лопинга, качелей.

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока движение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны

4. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”,
- “шпагаты”,
- наклоны вперед, назад, скрестные
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах

- статические упражнения на растягивание мышц
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

Методические рекомендации:

- упражнения на гибкость выполнять хорошо разогретыми, после продолжительной разминки
- гибкость развивается путем неоднократных повторений
- после статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- гибкость лучше развивается во второй половине дня

ОКТАБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа без палок
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок
- имитация работы рук и ног на месте
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну с двух на две (в гору и под гору)
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них
- бег по пересеченной местности
- имитация движений на роликовых коньках
- “слалом на траве”
- прыжки (в группировке, с подтягиванием коленей к груди, прыжки на скакалке, с вращением на 360*, 180*, прыжки на правой, левой ноге и т.п.).

Методические рекомендации:

- обращать внимание на динамику прыжков
- обращать внимание на технически правильное выполнение имитаций рук и ног на согласованность движений
- сохранять интервал работы характерный для скоростно-силовых нагрузок 30 секунд.

2. Развитие двигательных-координационных способностей

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* 180*
- броски и прием мяча для большого тенниса
- подвижные игры
- эстафеты
- ходьба на равновесие на незначительной высоте
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения
- упражнения с использованием лопинга, качелей

3. Развитие силовой выносливости

Средства:

- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.)
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивлении
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.)
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее)

Методические рекомендации:

- для горнолыжников более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры
- для данного этапа подготовки лучше применять упражнения отягощенные весом собственного тела и упражнения с использованием внешней среды, а остальным упражнениям уделять меньше внимания
- силовая нагрузка в данном возрасте должна строго контролироваться

НОЯБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование ранее освоенного и восстановление “чувства лыж”

Средства:

- прямой спуск в средней стойке с остановкой в коридоре 15x20 метров
- прямой спуск на правой, левой лыже
- коньковый ход по прямой, по кругу
- повороты с конькового шага, переступанием
- спуск наискось в средней стойке вправо, влево
- прыжки с прокатом вокруг ботинок, носков, пяток лыж
- прыжки с имитацией работы рук при выполнении спуска наискось
- наклоны, подскоки, приседания в движении на лыжах
- выполнение нескольких поворотов в клиновидном положении с ритмичным движением вверх-вниз

Методические рекомендации:

- обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

2. Обучение старту и стартовому разгону:

Средства:

- выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами
- выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками
- выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах
- выполнение целостного движения старт толчком палками и выкатом параллельных лыж без отталкивания ногами с установленным турникетом

Методические рекомендации:

- палки не отрываются от снега после установки их за турникет до самого стартового отталкивания

- разнообразие стартовой площадки (плоская, или в виде бугра)

3. Обучение стойке скоростного спуска

Средства:

- выполнение стойки скоростного спуска на месте
- скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом переступанием

Методические рекомендации:

- на данном этапе обучения стойка может быть относительно высокой, но туловище должно быть параллельно склону

4. Переход от поворотов в клиновидном положении к поворотам на параллельных лыжах среднего радиуса (работа над техникой)

Средства:

- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж
- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж
- тоже в поворотах по дугам малого радиуса
- выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж)

ДЕКАБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование преодоления неровностей рельефа (бугров, впадин, перегибов, выпадов)

Средства:

- в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков
- в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево)
- в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж
- преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж
- преодоление впадин выпуском и подбором лыж
- сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно, изменениям рельефа.

Методические рекомендации:

- при выполнении упражнений спортсмен должен стоять строго по центру
- следить за динамикой работы ног.

2. Совершенствование поворотов на параллельных лыжах по дугам малого среднего и увеличенного радиуса (работа над техникой)

Средства:

- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением задников лыж
- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж
- тоже в поворотах по дугам малого радиуса
- выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж)

Методические рекомендации:

- увеличить рабочий участок склона до 600-700 метров
- добиваться параллельности лыж, в связи с этим будет увеличиваться и скорость.

3. Совершенствование вертикальной работы

Средства:

- прохождение учебной трассы с древками установленными наклонно
- прохождение учебной трассы вместо флага стоят арки
- прохождение учебной трассы установленной по типу “змейка”
- прохождение учебной трассы с использованием всех вышеуказанных элементов с добавлением подпрыгиваний

Методические рекомендации:

- движения должны быть раскованными, эластичными
- должна сохраняться динамика работы ног и согласованность работы рук и ног
- все элементы должны выполняться своевременно, т.е. должен сохраняться правильный путь

4. Прохождение трасс слалома и слалома гиганта в тренировочном и соревновательном режимах

Методические рекомендации:

- трасса должна сохранять параметры, оговоренные правилами соревнований для данного возраста
- обращать внимание на свободное скольжение и грамотный путь.

5. Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту

ЯНВАРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Обучение прыжку в группировке

Средства:

- с небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с бугра
- с небольшого разгона в стойке скоростного спуска спрыгивание с бугра
- с разгона, в любой стойке спрыгивание с бугра с подтягиванием коленей к груди

Методические рекомендации:

- строгий индивидуальный подход к скорости на разгоне
- варьирование длины разгона в зависимости от уровня подготовки

2. Совершенствование стойки скоростного спуска

Средства:

- выполнение стойки скоростного спуска на месте
- скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом переступанием.

3. Совершенствование поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса (работа на технику)

Средства:

- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением задников лыж
- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж
- тоже в поворотах по дугам малого радиуса
- выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж).

Методические рекомендации:

- четкое соблюдение параллельности ведения лыж

- увеличение скорости
- увеличение рабочего отрезка трассы до 800 метров для поворотов по дугам большого и среднего радиуса и до 400 метров для поворотов по дугам малого радиуса
- решение вопросов индивидуализации техники.

4. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режимах

Методические рекомендации:

- трасса должна сохранять параметры, оговоренные правилами соревнований для данного возраста
- обращать внимание на свободное скольжение и грамотный путь.
- увеличение скорости прохождения трасс
- вводить в тренировочные занятия прохождение трасс с учетом времени и в комбинезонах

5. Знакомство с трассой супергиганта и прохождение участка трассы супергиганта

Методические рекомендации:

- на пологих участках можно принимать стойку скоростного спуска
- четко контролировать скорость на трассе (важен и перебор скорости и недобор)
- повороты проходить в средней стойке.

6. Участие в соревнованиях по слалому, слалому гиганту

Методические рекомендации:

- оптимальное количество соревнований 3-4 в месяц
- в соревнованиях по супер-гиганту участие необязательно
- на данном этапе обучения необходимо определить расположенность каждого спортсмена группы к тому или иному виду горнолыжной программы

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование стойки скоростного спуска

Средства:

- выполнение стойки скоростного спуска на месте
- скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом переступанием

- прохождение поворотов по дугам большого радиуса в стойке скоростного спуска

Методические рекомендации:

- на данном этапе обучения стойка может быть относительно высокой, но туловище должно быть параллельно склону

2. Совершенствование техники прохождения поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса

Средства:

- выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров
- выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров
- выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров

Методические рекомендации:

- обращать внимание на безотрывное скольжение и переход из поворота в поворот
- сохранять динамику вертикальной работы
- сохранять параллельность лыж в скольжении

3. Прохождение трасс слалома, слалома гиганта, супергиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- трасса слалома
- трасса слалома-гиганта
- трасса супер-гиганта.

Методические рекомендации:

- обращать внимание на грамотный путь и безотрывное скольжение
- контролировать скорость прохождения трасс супер-гиганта

4. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы (участие в трех-четырёх соревнованиях)

МАРТ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование вертикальной работы

при прохождении поворотов

Средства:

- прохождение учебной трассы с древками установленными наклонно
- прохождение учебной трассы вместо флага стоят арки
- прохождение учебной трассы установленной по типу “змейка”
- прохождение учебной трассы с использованием всех вышеуказанных элементов с добавлением подпрыгиваний

Методические рекомендации:

- движения должны быть раскованными
- должна сохраняться динамика работы ног и согласованность работы рук и ног
- все элементы должны выполняться своевременно, т.е. должен сохраняться правильный путь

2. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супергиганта на повышенной скорости в соревновательном режиме

Средства:

- трасса слалома
- трасса слалома-гиганта
- трасса супергиганта.

Методические рекомендации:

- обращать внимание на грамотный путь и безотрывное скольжение
- контролировать скорость прохождения трасс супергиганта

3. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие в первенстве России.

АПРЕЛЬ (общая физическая подготовка)

1 Развитие общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
- кондиционный бег
- кроссовая подготовка
- вело подготовка
- спортивные игры

- круговая тренировка со специальными упражнениями
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
- плавание.

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
- особо эффективны кондиционные кроссы
- важно сохранять режим дыхания.

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360° 180°
- броски и прием мяча для большого тенниса
- подвижные игры
- эстафеты
- ходьба на равновесие на незначительной высоте
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения
- упражнения с использованием лопинга, качелей.

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока движение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”,
- “шпагаты”,
- наклоны вперед, назад,
- скрестные махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах

- статические упражнения на растягивание мышц
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации

- упражнения на гибкость выполнять хорошо разогретыми, после продолжительной разминки
- гибкость развивается путем неоднократных повторений
- после статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- гибкость лучше развивается во второй половине дня.

МАЙ (общая физическая подготовка)

1. Воспитание общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
- кондиционный бег
- кроссовая подготовка
- вело подготовка
- спортивные игры
- круговая тренировка со специальными упражнениями
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
- плавание

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
- особо эффективны кондиционные кроссы
- важно сохранять режим дыхания.

2. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”,
- “шпагаты”,
- наклоны вперед, назад, скрестные
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации

- упражнения на гибкость выполнять хорошо разогретыми, после продолжительной разминки
- гибкость развивается путем неоднократных повторений
- после статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- гибкость лучше развивается во второй половине дня

3. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360° 180°
- броски и прием мяча для большого тенниса
- подвижные игры
- эстафеты
- ходьба на равновесие на незначительной высоте
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения
- упражнения с использованием лопинга, качелей

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока движение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны

ИЮНЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа без палок
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок
- имитация работы рук и ног на месте
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну с двух на две (в гору и под гору)

- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них
- бег по пересеченной местности
- имитация движений на роликовых коньках
- “слалом на траве”
- прыжки (в группировке, с подтягиванием коленей к груди, прыжки на скакалке, с вращением на 360*, 180*, прыжки на правой, левой ноге и т.п.)

Методические рекомендации:

- обращать внимание на динамику прыжков
- обращать внимание на технически правильное выполнение имитаций рук и ног на согласованность движений
- сохранять интервал работы характерный для скоростно-силовых нагрузок 30 секунд

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360° 180°
- броски и прием мяча для большого тенниса
- подвижные игры
- эстафеты
- ходьба на равновесие на незначительной высоте
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения
- упражнения с использованием лопинга, качелей

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока движение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

3. Воспитание скоростных способностей

Средства:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров
- челночный бег 2, 3, 4 x 10 метров
- плавание на дистанцию до 15 метров
- короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты)
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору под гору

Методические рекомендации:

- Скоростные способности развиваются только при выполнении упражнений в максимальном темпе путем неоднократных повторений
- Для данного возраста достаточно 4-5 повторений
- Временной интервал выполнения упражнения от 4 до 11 секунд

4. Развитие силовой выносливости

Средства:

- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.)
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.)
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее)

Методические рекомендации:

- для горнолыжников более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры

- для данного этапа подготовки лучше применять упражнения отягощенные весом собственного тела и упражнения с использованием внешней среды, а остальным упражнениям уделять меньше внимания
- силовая нагрузка в данном возрасте должна строго контролироваться.

ИЮЛЬ (общая физическая подготовка)

1. Поддержание уровня общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
- кондиционный бег
- кроссовая подготовка
- вело подготовка
- спортивные игры
- круговая тренировка со специальными упражнениями
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
- плавание
- нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
- особо эффективны кондиционные кроссы
- важно сохранять режим дыхания

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360° 180°
- броски и прием мяча для большого тенниса
- подвижные игры
- эстафеты
- ходьба на равновесие на незначительной высоте
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения
- упражнения с использованием лопинга, качелей

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока движение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1,2 годов обучения.

Задачи обще-подготовительного периода подготовительного периода

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

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода

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

Задачи соревновательного периода

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

Организационно-методические указания

При проведении учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочными группами необходимо руководствоваться тем, что при чрезмерной сложности интерес у детей пропадает и происходит неоправданный отсев, впрочем, так же, как и при искусственном замедлении изучения нового материала. Такой подход требует индивидуализации обучения, исходя из способности детей и уровня их физической подготовки. Не следует сдерживать детей, успешно овладевающих программным материалом, быстрее других продвигающихся вперед.

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на лыжах. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Для совершенствования техники спусков и поворотов широко применяются специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

Увеличивают длину учебных трасс и склона при незначительном увеличении крутизны склона.

Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска.

Крепления и одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до их окончания.

На всех занятиях тренер должен быть на лыжах и показывать детям все упражнения, которые они изучают, акцентируя их внимание на главных элементах упражнения.

Тренировочный склон и его выкат не должен вызывать у детей чувство страха. Каждый ребенок должен стартовать с той высоты, которая ему доступна, постепенно поднимаясь выше.

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем занимающимся правила пользования подъемником, правила поведения на склоне, следить за соблюдением мер безопасности при спусках и на подъеме. Регулярно напоминать ученикам о соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укрепления здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении приемов на лыжах.

После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости. Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

В целях совершенствования **адаптационной ловкости** при проведении подвижных и спортивных игр распределяют занимающихся по командам так, чтобы не создавать «наигранных звеньев». С этой же целью используют в играх и упражнениях с мячами различные по величине и весу мячи, игры проводят на площадках с различным покрытием, вносят изменения в условия проведения игр.

Для совершенствования **быстроты реакции и ориентирования в пространстве** применяют упражнения и игры с мячами, встречные эстафеты, в которых пути участников пересекаются, упражнения, в которых то или иное движение выполняют по сигналу.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3, 4, 5 годов обучения

Задачи подготовительного периода

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

Задачи соревновательного периода

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

Организационно-методические указания.

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

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

Физическая нагрузка на занятии не должна быть слишком интенсивной, для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25 с, так как при нагрузке продолжительностью от 30 с до 2 мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную учебно-тренировочную работу нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

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

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

Сентябрь (общая физическая подготовка)

1. Развитие скоростной выносливости

Средства:

- бег 20, 30, 40, 60, 100 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 20, 30, 40 метров
- челночный бег 3, 4, 5 x 10 метров
- плавание на дистанцию 25 метров
- короткие спурты в спортивных играх, эстафетах
- бег на дистанцию 30, 40, 50, 60 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты)
- бег 30, 40, 50, 60, 70 метров в гору и под гору

Методические рекомендации:

- Скоростная выносливость развивается только при работе в зоне максимальной интенсивности путем неоднократных повторений
- Для данного возраста достаточно 6-8 повторений каждого упражнения
- Временной интервал выполнения упражнения от 5 до 16 секунд, но возможно расширение интервала работы до 20 секунд

2. Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

- бег 400, 600, 800 метров
- кондиционный бег
- бег с изменением направления (по типу челночного бега)
- бег по окружностям
- бег по диагоналям
- прыжки с подтягиванием коленей к груди
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок
- выпрыгивания из полного приседа и полу приседа
- прыжки в шаге

Методические рекомендации:

- Работа выполняется с интенсивностью 85-90 % от максимальной
- Продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 50 до 70 секунд
- Для данного возраста достаточно 3 повторений подряд выдерживая соответствующий пульс (180-200 ударов в минуту после нагрузки и 100-120 перед началом следующего повторения)
- После выполнения всех прыжковых упражнений необходимо выполнять висы на перекладине

3. Развитие двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* и 180*, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса
- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360* вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”
- “шпагаты”
- наклоны вперед, назад, скрестные наклоны
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации:

- Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
- Гибкость развивается путем неоднократных и ежедневных повторений

- После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- Гибкость лучше развивается во второй половине дня

5. Развитие силовой выносливости

Средства:

- Упражнения, отягощенные весом собственного тела
- Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжет
- Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет дополнительной опоры
- Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 70-100 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)
- Статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивлении
- Упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и пр.)
- Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и пр.)

Методические рекомендации:

- Для горнолыжников более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры
- Для данного этапа обучения на ведущее место по значимости выходят упражнения с использованием внешних предметов
- Силовой подготовке в данном возрасте следует уделять больше внимания, чем на предыдущих этапах обучения

ОКТАБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных физических качеств горнолыжника

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа без палок
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок
- имитация работы рук и ног на месте
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (выполняется в гору и под гору)
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды и ритма правым и левым боком, спиной вперед с палками
- имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием

- препятствий
- бег по пересеченной местности
- имитация движений горнолыжника на роликовых коньках
- “слалом на траве”
- прыжки в воду, с возвышенности, с песчаного уступа и т.п.(в группировке, с подтягиванием коленей к груди, с вращением на 360*, 180*, с разведением ног и пр.)

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на динамику прыжков
- Обращать внимание на технически правильное выполнение имитаций рук и ног, на согласованность движений
- Сохранять интервал работы характерный для скоростно-силовых нагрузок 50-70 секунд, для некоторых упражнений дозировку можно уменьшить

2. Развитие двигательных-координационных способностей и быстроты движений

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* и 180*, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса
- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360* вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны

3. Развитие силовой выносливости

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”
- “шпагаты”
- наклоны вперед, назад, скрестные наклоны
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации:

- Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
- Гибкость развивается путем неоднократных и ежедневных повторений
- После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- Гибкость лучше развивается во второй половине дня

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”
- “шпагаты”
- наклоны вперед, назад, скрестные наклоны
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации:

- Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
- Гибкость развивается путем неоднократных и ежедневных повторений
- После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- Гибкость лучше развивается во второй половине дня

НОЯБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Восстановление “чувства лыж”

Средства:

- прямой спуск и повороты по дугам среднего и малого радиуса на одной лыже вторая отстегнута
- коньковый ход по прямой и по окружности
- повороты с конькового шага
- прыжки с прокатом вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж и с имитацией работы рук
- прыжки без проката с уколом палками вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж
- преодоление серии бугров с выраженной вертикальной работой
- вращения на 360 * вокруг своей оси
- сопряженные повороты по дугам среднего радиуса с выраженной вертикальной работой
- прохождение участка склона в стойке скоростного спуска

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

2. Совершенствование старта толчком ногами, прогибом и выхлестом лыж

Методические рекомендации:

- Движение выполняется целостно
- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться

3. Совершенствование стойки скоростного спуска в движении по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов скоростного спуска

Методические рекомендации:

- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться
- Упражнение не расчленяется на отдельные задания, а выполняется целостно на участке 800-1000 метров сочетая дуги различного радиуса в одном спуске
- Можно использовать трамплин для преодоления его в стойке “с ходу” полетом в группировке

4. Работа над техникой по дугам большого, среднего и малого радиуса

Средства:

- Дуги большого радиуса
- Дуги среднего радиуса
- Дуги малого радиуса

Методические рекомендации:

- На данном этапе обучения идет дальнейшее совершенствование навыка скольжения по дальнему радиусу поворота и винто-углового положения.

ДЕКАБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование прыжка с трамплина полетом в группировке и освоении прыжка с трамплина опережением

Средства:

- Прыжки с трамплина в группировке с увеличением стартового разгона
- Прыжки с места толчком с двух ног и перепрыгиванием макушки трамплин с последующим приземлением
- Выталкивание с двух ног с перепрыгиванием макушки трамплина с небольшого разгона и с последующим приземлением
- Дальнейшее увеличение длины разгона
- Обращать внимание на динамику работы ног

2. Работа над техникой по дугам большого и среднего радиуса с использованием стойки скоростного спуска и преодолением бугра различными способами

Методические рекомендации:

- Использовать различные сочетания вариантов в движении на рабочем участке склона длиной 800-1000 метров
- Первая половина месяца характеризуется большим объемом по километражу
- Корректировать технику в процессе работы, обращать внимание на индивидуальные особенности спортсменов

3. Прохождение трасс супергиганта и слалома гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- Трасса супергиганта
- Трасса слалома гиганта

Методические рекомендации:

- Вторая половина месяца характеризуется большими объемами работы по трассам (количество ворот)
- К концу месяца следует проводить контрольные тренировки
- На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс
- В трассы супергиганта вводятся полеты с бугров
- Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- В декабре рекомендуется принимать участие в 3-4 стартах
- Если имеется возможность, то старших по году рождения спортсменов можно допускать в группу юниоров для участия в соревнованиях.

ЯНВАРЬ (специальная техническая подготовка) (181-210 занятие)

1. Совершенствование винто-углового движения по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов скоростного спуска

Средства:

- Дуги среднего радиуса с большой боковой амплитудой работы ног без палок, палки перед собой в руках, палки за спиной в согнутых локтях
- Дуги среднего радиуса с увеличенным углом атаки без уколов палками только с их имитацией
- Дуги большого радиуса в низкой стойке, в стойке скоростного спуска, с преодолением бугров в движении
- Прохождение в стойке скоростного спуска пологих участков склона и преодоление бугра полетом в группировке и опережением

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на безотрывное скольжение при переходе из поворота в поворот и при прохождении самого поворота
- Сохранять динамику вертикальной работы
- Обращать внимание на то, чтобы лыжи проходили по дальнему радиусу поворота, что и будет обеспечивать максимальный угол атаки поворота

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства:

- Прыжки вокруг центра тяжести, вокруг носков и пяток лыж с уколом палками в высокой стойке
- Прыжки с прокатом вокруг ботинок с уколом палками в высокой стойке
- Вращения на 360* вправо, влево
- Короткие дуги в высокой стойке
- Прохождение змейки из 15-18 ворот с ограниченным расстоянием от флага до флага в высокой стойке
- Повороты малого радиуса, выпуская и догоняя лыжи
- Резаные повороты малого радиуса с уколом палками в высокой стойке
- Трасса слалома

Методические рекомендации:

- Необходимо выполнять укол палками

- Необходимо стоять по центру и в высокой стойке
- В постановке трасс слалома достигать большего разнообразия
-

3. Прохождение трасс супергиганта и слалома гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- Трасса супергиганта
- Трасса слалома-гиганта

Методические рекомендации:

- Вторая половина месяца характеризуется большими объемами работы по трассам (количество ворот)
- К концу месяца следует проводить контрольные тренировки
- На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс
- В трассы супергиганта вводятся полеты с бугров
- Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- Рекомендуется принять участие в 5-6 соревнованиях

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование винто-углового движения в поворотах по дугам большого и среднего радиуса

Средства:

- Дуги среднего радиуса с большой боковой амплитудой работы ног без палок, палки перед собой в руках, палки за спиной в согнутых локтях
- Дуги среднего радиуса с увеличенным углом атаки без уколов палками только с их имитацией
- Дуги большого радиуса в низкой стойке, в стойке скоростного спуска, с преодолением бугров в движении
- Прохождение в стойке скоростного спуска пологих участков склона и преодоление бугра полетом в группировке и опережением

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на безотрывное скольжение при переходе из поворота в поворот и при прохождении самого поворота
- Сохранять динамику вертикальной работы
- Обращать внимание на то, чтобы лыжи проходили по дальнему радиусу поворота, что и будет обеспечивать максимальный угол атаки поворота

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства:

- Прыжки вокруг центра тяжести, вокруг носков и пяток лыж с уколом палками в высокой стойке
- Прыжки с прокатом вокруг ботинок с уколом палками в высокой стойке
- Вращения на 360* вправо, влево
- Короткие дуги в высокой стойке
- Прохождение змейки из 15-18 ворот с ограниченным расстоянием от флага до флага в высокой стойке
- Повороты малого радиуса, выпуская и догоняя лыжи
- Резаные повороты малого радиуса с уколом палками в высокой стойке
- Трасса слалома

Методические рекомендации:

- Необходимо выполнять укол палками
- Необходимо стоять по центру и в высокой стойке
- В постановке трасс слалома достигать большего разнообразия

2. Совершенствование прохождения трасс супергиганта и слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- Трасса супер-гиганта
- Трасса слалома-гиганта

Методические рекомендации:

- Вторая половина месяца характеризуется большими объемами работы по трассам(количество ворот)
- К концу месяца следует проводить контрольные тренировки
- На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс
- В трассы супер-гиганта вводятся полеты с бугров
- Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными
- В тренировочный процесс больше вводить прохождения трасс в комбинезонах и соответственно прохождения трасс на время

4. Участие в соревнованиях

Средства и методические рекомендации:

- Рекомендуется принять участие в 4-5 соревнованиях
- Если это возможно, то принять участие в соревнованиях со старшей группой юниоров

МАРТ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование вертикальной работы при прохождении поворотов

Средства:

- Трасса супергиганта
- Трасса слалома гиганта

Методические рекомендации:

- Вторая половина месяца характеризуется большими объемами работы по трассам (количество ворот)
- К концу месяца следует проводить контрольные тренировки
- На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс
- В трассы супер-гиганта вводятся полеты с бугров
- Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными

2. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супергиганта на повышенной скорости в соревновательном режиме

Средства:

- Трасса супергиганта
- Трасса слалома гиганта
- Трасса слалома

Методические рекомендации:

- Вторая половина месяца характеризуется большими объемами работы по трассам(количество ворот)
- К концу месяца следует проводить контрольные тренировки
- На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс
- В трассы супер-гиганта вводятся полеты с бугров
- Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными
- В тренировочный процесс больше вводить прохождение трасс в комбинезонах и соответственно прохождение трасс на время

3. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие в первенстве России

АПРЕЛЬ (общая физическая подготовка)

1 Развитие общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
- кондиционный бег
- кроссовая подготовка
- вело подготовка
- спортивные игры
- круговая тренировка со специальными упражнениями
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
- плавание

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
- особо эффективны кондиционные кроссы
- важно сохранять режим дыхания

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* и 180*, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса
- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360* вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор, пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”
- “шпагаты”
- наклоны вперед, назад, скрестные наклоны
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации:

- Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
- Гибкость развивается путем неоднократных и ежедневных повторений
- После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- Гибкость лучше развивается во второй половине дня

МАЙ (общая физическая подготовка) (144-159 занятие)

1. Воспитание общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
- кондиционный бег
- кроссовая подготовка
- вело подготовка
- спортивные игры
- круговая тренировка со специальными упражнениями
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
- плавание

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
 - особо эффективны кондиционные кроссы
- важно сохранять режим дыхания

2. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”
- “шпагаты”

- наклоны вперед, назад, скрестные наклоны
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации:

- Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
- Гибкость развивается путем неоднократных и ежедневных повторений
- После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- Гибкость лучше развивается во второй половине дня

3. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* и 180*, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса
- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто.
- упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360* вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

ИЮНЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа без палок
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок
- имитация работы рук и ног на месте
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (выполняется в гору и под гору)
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды и ритма правым и левым боком, спиной вперед с палками
- имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием препятствий
- бег по пересеченной местности
- имитация движений горнолыжника на роликовых коньках
- “слалом на траве”
- прыжки в воду, с возвышенности, с песчаного уступа и т.п.(в группировке, с подтягиванием коленей к груди, с вращением на 360*, 180*, с разведением ног и пр.)

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на динамику прыжков
- Обращать внимание на технически правильное выполнение имитаций рук и ног, на согласованность движений
- Сохранять интервал работы характерный для скоростно-силовых нагрузок 50-70 секунд, для некоторых упражнений дозировку можно уменьшить

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* и 180*, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса
- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках

- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360* вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны

3. Воспитание скоростных способностей

Средства:

- бег 20, 30, 40, 60, 100 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 20, 30, 40 метров
- челночный бег 3, 4, 5 x 10 метров
- плавание на дистанцию 25 метров
- короткие спурты в спортивных играх, эстафетах
- бег на дистанцию 30, 40, 50, 60 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты)
- бег 30, 40, 50, 60, 70 метров в гору и под гору

Методические рекомендации:

- Скоростная выносливость развивается только при работе в зоне максимальной интенсивности путем неоднократных повторений
- Для данного возраста достаточно 6-8 повторений каждого упражнения
- Временной интервал выполнения упражнения от 5 до 16 секунд, но возможно расширение интервала работы до 20 секунд

4. Развитие силовой выносливости

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”
- “шпагаты”
- наклоны вперед, назад, скрестные наклоны
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации:

- Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
- Гибкость развивается путем неоднократных и ежедневных повторений
- После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- Гибкость лучше развивается во второй половине дня

ИЮЛЬ (общая физическая подготовка)

1. Поддержание уровня общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
- кондиционный бег
- кроссовая подготовка
- вело подготовка
- спортивные игры
- круговая тренировка со специальными упражнениями
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
- плавание

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
- особо эффективны кондиционные кроссы
- важно сохранять режим дыхания нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* и 180*, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса
- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках

- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360* вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивной школы приняты следующие комплексы контрольных упражнений.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин. 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
Выносливость	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
	Бег 6 минут (не менее 1400)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1600 м)	Бег 6 минут (не менее 1400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Тестирование по ОФП и СФП осуществляются два раза в год: в начале и конце учебного года. В начале учебного года тестирование проводится в форме соревнований. Перед тестированием обязательно проводится разминка.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП на этапе начальной подготовки

Физические способности	Оценка	Начальная подготовка					
		1-й г.		2-й г.		3-й г.	
		м	д	м	д	м	д
Челночный бег 3*10 м. (координационные) (сек)	5	9.1	9.7	8.8	9.3	8.6	9.1
	4	9.7	10.4	9.6	10.0	9.2	9.7
	3	10.4	11.2	10.2	10.8	9.9	10.4
Подтягивание на перекладине (силовые) (раз)	5	4		5		5	
	4	3		4		4	
	3	1		2		2	
Сгибание рук в упоре лежа (раз) (силовые)	5		10		15		18
	4		8		12		15
	3		5		10		12
Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовые способности)	5	155	140	165	150	175	160
	4	130	125	145	135	150	150
	3	110	100	120	110	130	135
Бег 30 м (сек)	5	5.4	5.6	5.1	5,3	5,1	5.2.

(скоростные)	4	6,2	6.4.	6,0	6,2	6,0	6,0
	3	7,0	7.4	6.8	7,0	6,8	6,8
Гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)	5	7.5	11,5	7.5	13	8,5	14
	4	4	7	5	7	6	7,5
	3	1	2	2	2	3	3
Подъем туловища за 30 сек. (раз) (силовые)	5					20	18
	4					18	12
	3					13	10
Прыжки через бревно за 30 сек. (раз) (анаэробная выносливость)	5					35	30
	4					32	28
	3					30	26
Бег 500м;1000 м. (общая выносливость)	5	2.16	2.20	2.10	2.16	2.04	2,10
	4	2.20	2.24	2.14	2.20	2.08	2,14
	3	2.24	2.28	2.18	2.24	2.12	2.18

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
на тренировочном этапе .**

Физические способности	Оценка	Учебно-тренировочный этап							
		1-й г.		2-й г.		3-й г.		4-й г.-5.г.о.	
		м	д	м	д	ю	д	ю	д
Челночный бег 3*10 м. (координационные) (сек)	5	8.5	8.9	8,3	8,8	8,0	8,4	7,7	8,0
	4	9,0	9,5	8,8	9,3	8,2	8,6	7,9	8,3
	3	9,7	10.0	9,2	9,8	8,4	8,8	8,1	8,6
Подтягивание на перекладине (силовые) (раз)	5	6		7		8		9	
	4	5		6		7		8	
	3	4		5		6		7	
Сгибание рук в	5		22		25		28		29

упоре лежа (раз) (силовые)	4		19		21		24		26
	3		16		18		20		22
Прыжок в длину с места (см) (скоростно- силовые способности)	5	190	180	200	185	210	195	225	200
	4	175	170	190	175	210	180	220	190
	3	160	150	170	155	200	165	215	175
Бег 30 м (сек) (скоростные)	5	5,0	5,1	4,9	5,0	4,8	5,0	4,6	4,9
	4	5,8	5,9	5,6	5,7	5,3	5,6	5,2	5,5
	3	6,3	6,4	6,0	6,2	5,9	6,1	5,6	6,0
Гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)	5	10,5	15	10	16	10	18	11	20
	4	6	8	7	9	7,5	10	8	12
	3	3	4	3	5	3	6	3	7
Подъем туловища за 30 сек. (раз) (силовые)	5	25	22	26	24	27	25	29	26
	4	20	18	21	20	22	22	25	23
	3	16	12	17	13	18	14	21	15
Прыжки через бревно за 30 сек. (раз) (анаэробная выносливость)	5	48	45	50	47	55	50	58	53
	4	46	43	48	45	50	47	55	50
	3	42	40	46	43	48	45	50	47
Бег 500м;1000 м. (общая выносливость)	5	1.56	2.04	1.52	1.56	3,50	4.10	3,40	4.10
	4	2.00	2.08	1.56	2.00	3,55	4,20	3,45	4.15
	3	2.04	2.12	2.00	2.04	4.00	4,30	3,50	4,20

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
этапе совершенствования спортивного мастерства**

Физические способности	Оценка	Этап спортивного совершенствования	
		1-й г.	2-й г.

		Ю	Д	Ю	Д
Челночный бег 3*10 м. (координационные) (сек)	5	7,4	7,8	7,0	7,4
	4	7,7	8,1	7,3	7,7
	3	8,1	8,4	7,7	8,0
Подтягивание на перекладине (силовые) (раз)	5	10		11	
	4	9		10	
	3	8		9	
Сгибание рук в упоре лежа (раз) (силовые)	5		30		31
	4		26		27
	3		23		24
Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовые способности)	5	240	210	250	215
	4	230	205	245	210
	3	218	200	230	205
Бег 30 м (сек) (скоростные)	5	4,4	4,8	4,2	4,6
	4	4,9	5,3	4,6	5.1
	3	5.3	5,8	5.0	5,3
Гибкость – наклон вперед из положения стоя (см)	5	12	20	15	20
	4	8	13	9	13
	3	5	7	6	7
Подъем туловища за 30 сек. (раз) (силовые)	5	30	27	33	28
	4	27	25	30	25
	3	23	16	25	16
Прыжки через бревно за 30 сек. (раз) (анаэробная выносливость)	5	60	55	62	57
	4	58	53	60	55
	3	55	50	58	53

Бег 500м;1000 м. (общая выносливость)	5	3,30	4.00	3.20	3,40
	4	3,35	4.05	3.25	3,50
	3	3,40	4.10	3,30	4,00

Методические указания

1. Челночный бег 3*10м

На расстоянии 9м проводятся 2 параллельные линии с двумя полукругами по 0.5 м. По команде “марш” участник стартует, добегают до второй линии, берет кубик, находящийся в полукруге, и обегает линию, затем бежит до линии старта кладет кубик в полукруг, обегает линию и финиширует на второй линии.

2. Подтягивание на перекладине (из вися хватом сверху)

И.п.- вис на прямых руках. По команде подтянуться до касания подбородком перекладины, выпрямить руки и снова подтянуться. Если попытка выполнена не правильно, произносится “не считать”. Подтягивание за счет разгибания туловища и поднимания ног не считается

3. Сгибание рук в упоре лежа.

И.п. – упор лежа. Сгибая руки в локтях, коснуться грудью ладони, разгибая руки вернуться в и.п.

4. Прыжок в длину с места.

Из и.п. стоя на линии старта и приняв положение “старт пловца”, махом рук вперед вверх выполнить прыжок на обе ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Измеряется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги.

5. Гибкость – наклон вперед из положения, стоя на скамейке, ноги вместе, колени не сгибать. Измеряется расстояние от скамейки до кончиков пальцев (задержаться на 2 сек).

6. Подъем туловища. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы рук сомкнуты в замок, партнер прижимает ступни к полу. По команде “марш” энергично согнуться до касания локтями бедер или коленей, обратным движением вернуться в и.п. до касания лопатками гимнастического мата.

7. Прыжки через бревно. h-20 см. По команде “марш” выполняются прыжки через бревно с двух ног на две.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Этап начальной подготовки 1 года обучения (15 баллов)				
1	Прямой спуск на склоне 20-30 градусов в основной стойке на технику	Правильное прохождение склона более 40м.	более 30м.	Прохождение менее 30м. с грубыми ошибками
2	Выполнение приседаний под «дугами» в прямом спуске	3 приседания выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
3	Преодоление серии из трёх бугров	3 прыжка выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
Этап начальной подготовки 2-3 года обучения (15 баллов)				
1	Прямой спуск на одной лыже /правой, левой/ на дальность	50м.	40м.	30м.
2	Выполнение поворотов на параллельных лыжах	полный поворот влево, вправо	поворот к склону	поворот к склону с ошибками
3	Преодоление серии из трёх бугров	3 прыжка выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
4	Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту	выполнить 2юн. разряд в двух видах	выполнить 2юн. разряд в одном виде	

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (15 баллов)				
1	Выполнение прыжков на лыжах вокруг центра тяжести с опорой на палки и продвижением вперед	15м четкое выполнение	10-15м с небольшими ошибками	10м с ошибками
2	Выполнение поворотов на параллельных лыжах различного радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Прыжок в группировке через бугор	прыжок выполнен без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
4	Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту	выполнение норматива 1юн. разряд в двух видах	выполнение норматива 1юн. разряд в одном виде	выполнение норматива 2юн. разряд

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ГОРНОЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Учебно-тренировочный этап 2-3 года обучения (15 баллов)				
1	Выполнение прыжков на лыжах вокруг центра тяжести с опорой на палки и продвижением вперед	20м четкое выполнение	15-20м с небольшими ошибками	15м с ошибками

2	Выполнение серии поворотов на параллельных лыжах различного радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Выполнение старта	четкое выполнение с выхлестом лыж	небольшие ошибки	грубые ошибки
4	Выполнение нормативов спортивных разрядов по слалому и слалому гиганту	2вз. разряд по двум видам	2вз. разряд по одному виду	3вз. разряд по одному виду

Учебно-тренировочный этап 4-5 года обучения (15 баллов)

1	Выполнение вращения на 360 градусов вправо, влево /вальс/ на склоне 10-12 градусов	3 полных круга	2 полных круга	1 полный круг
2	Выполнение серии поворотов на параллельных лыжах различного радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Выполнение старта	четкое выполнение с выхлестом лыж	небольшие ошибки	грубые ошибки
4	Выполнение нормативов спортивных разрядов	1вз. разряд по всем видам	1вз. разряд по двум видам	1вз. разряд в одном виде

Нормативные требования к оценке показателей физических качеств и двигательных способностей юношей и девушек.

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет									
		Младшие девушки 9-10 лет	Младшие юноши 9-10 лет	Средние девушки 11-12 лет	Средние юноши 11-12 лет	Старшие девушки 13-14 лет	Старшие юноши 13-14 лет	Юниорки (кадеты) 15-16 лет	Юниоры (кадеты) 15-16 лет	Юниорки 17-18 лет и старше	Юниоры 17-18 лет и старше
БЕГ 30 метров, сек	5	5,8 и мен	5,69 и мен								
	4	5,9 – 6,3	5,7 – 6,19								
	3	6,4 - 6,8	6,2 - 6,6								
	2	6,9 - 7,3	6,59 – 7,19								
	1	7,4 и бол	7,2 и бол								
Бег 60 метров, сек	5			9,99 и мен	9,79 и мен	9,6 и мен	8,99 и мен	9,2 и мен	8,2 и мен	9,00 и мен	8,00 мен
	4			10,0 – 10,39	9,80 – 10,00	9,61-9,99	9,29-9,00	9,21-9,49	8,21-8,4	9,01-9,39	8,01-8,2
	3			10,40-10,69	10,01-10,39	10,00-10,39	9,60-9,3	9,5-9,69	8,41-8,6	9,4-9,59	8,21-8,4
	2			10,70-10,99	10,40-10,69	10,4-10,79	9,90-9,61	9,70-9,89	8,61-8,8	9,6-9,79	8,41-8,7
	1			11,00 и бол	10,7 и бол	10,8 и бол	9,91 и бол	9,9 и бол	8,81 и бол	9,8 и бол	8,71 и мен
Бег 200 метров, сек	5	46,0 и мен	41,0 и мен								
	4	46,1-49,99	41,01-44,00								
	3	50,0-52,99	44,01-47,0								
	2	53,0-55,99	47,01-50,0								
	1	56,0 и бол	50,01 и бол								
Бег 400 метров, сек.	5			1,2 и мен	1,18 и мен	1,15 и мен	1,10 и мен	1,10 и мен	1,07 и мен	1,09 и мен	1,03 и мен
	4			1,20,01-1,23	1,18,01-1,21,0	1,15,01-1,18	1,10,01-1,13,0	1,10,01-1,13,0	1,07,01-1,10,0	1,09,01-1,12,0	1,03,01-1,06,0
	3			1,23,01-1,26	1,21,0-1,24,0	1,18-1,21	1,13,01-1,17,0	1,13,01-1,17,0	1,10,0-1,13,0	1,12,01-1,15	1,06,01-1,09,0
	2			1,26,01-1,3	1,24,0-1,27,0	1,21,01-1,24	1,17,01-1,20,0	1,17,01-1,20,0	1,13,0-1,16,0	1,15,01 -1,18	1,09,01-1,11,0
	1			1,30,0 и бол	1,27,0 и бол	1,24,01 и бол	1,21,01 и бол	1,21,01 и бол	1,16,01 и бол	1,18,01 и бол	1,11,01 и бол
Прыжок в длину с места, см	5	171 и бол	176 и бол	181 и бол	196 и бол	206 и бол	226 и бол	216 и бол	240 и бол	220 и бол	260 и бол
	4	161-170	165-175	171-180	181-195	196-205	215-225	205-215	230-239	210-219	250-259
	3	151-160	155-164	161 – 171	170-180	186-195	205-214	195-204	220-229	200-209	230-239
	2	141-150	146-154	151-160	160-169	176-185	194-204	185-194	210-219	190-199	220-229
	1	140 и мен	145 и мен	150 и мен	159 и мен	175 и мен	193 и мен	184 и мен	209 и мен	189 и мен	219 и мен

Контрольные упражнения (тесты)	Оценки в баллах	Возрастные группы, лет									
		Младшие девушки 9-10 лет	Младшие юноши 9-10 лет	Средние девушки 11-12 лет	Средние юноши 11-12 лет	Старшие девушки 13-14 лет	Старшие юноши 13-14 лет	Юниорки (кадеты) 15-16 лет	Юниоры (кадеты) 15-16 лет	Юниорки 17-18 лет и старше	Юниоры 17-18 лет и старше
3-ой прыжок, м	5	5,0 и бол	5,1 и бол								
	4	4,7-4,99	4,6-5,09								
	3	4,5-4,69	4,1-4,59								
	2	4,3-4,49	3,6-4,09								
	1	4,29 и мен	3,59 и мен								
5-ти скок с места, м	5			9,5 и бол	10,5 и бол	10,0 и бол	11 и бол				
	4			9,0-9,49	10,0-10,49	9,5-9,99	10,5-10,99				
	3			8,5-8,99	9,5-9,99	9,0-9,49	10,0-10,49				
	2			8,0-8,49	9,0-9,49	8,5-8,99	9,5-9,99				
	1			7,99 и мен	8,99 и мен	8,49 и мен	9,49 и мен				
10-ти скок с места, м	5							22,0 и бол	25 и бол	23 и бол	27 и бол
	4							20,0-21,99	23,0-24,99	21,0-22,99	25,0-26,99
	3							18,0-19,99	21,0-22,99	19,0-20,99	23,0-24,99
	2							16,0-19,99	19,0-20,99	17,0-18,99	21,0-22,99
	1							15,99 и мен	18,99 и мен	16,99 и мен	20,99 и мен
Наклон вперед, см	5	16,0 и бол	11 и бол	16,0 и бол	11 и бол	16,0 и бол	11 и бол	16,0 и бол	11 и бол	16,0 и бол	11 и бол
	4	10,5-15,5	0,5-10,5	10,5-15,5	0,5-10,5	10,5-15,5	0,5-10,5	10,5-15,5	0,5-10,5	10,5-15,5	0,5-10,5
	3	5,0-10,0	0,5-10,5	5,0-10,0	0,5-10,5	5,0-10,0	0,5-10,5	5,0-10,0	0,5-10,5	5,0-10,0	0,5-10,5
	2	0,5- 4,5	-5,5до-10,5	0,5- 4,5	-5,5до-10,5	0,5- 4,5	-5,5до-10,5	0,5- 4,5	-5,5до-10,5	0,5- 4,5	-5,5до-10,5
	1	0 и мен	-10,6 и мен	0 и мен	-10,6 и мен	0 и мен	-10,6 и мен	0 и мен	-10,6 и мен	0 и мен	-10,6 и мен
Челночный бег, сек	5	9,0 и мен	8,0 и мен	7,7 и мен	7,5 и мен	7,5 и мен	7,2 и мен	7,3 и мен	7,0 и мен	7,10 и мен	6,9 и мен
	4	9,01-9,69	8,01-8,69	7,71-8,29	7,49-8,0	7,51-8,0	7,21-7,5	7,31-7,8	7,01-7,4	7,11-7,5	6,91-7,3
	3	9,7-10,29	8,7-9,39	8,3-8,79	8,01-8,49	8,01-8,4	7,51-8,0	7,81-8,2	7,41-7,8	7,51-7,9	7,31-7,7
	2	10,3-11,0	9,4-10,0	8,8-9,29	8,5-9,0	8,41-8,8	8,01-8,5	8,21-8,6	7,81-8,2	7,91-8,3	7,71-8,1
	1	11,0 и бол	10,01 и бол	9,3 и бол	9,01 и бол	8,81 и бол	8,51 и бол	8,61 и бол	8,21 и мен	8,31 и бол	8,11 и мен
Контрольные упражнения (тесты)	Оценки в баллах	Возрастные группы, лет									
		Младшие девушки 9-10 лет	Младшие юноши 9-10 лет	Средние девушки 11-12 лет	Средние юноши 11-12 лет	Старшие девушки 13-14 лет	Старшие юноши 13-14 лет	Юниорки (кадеты) 15-16 лет	Юниоры (кадеты) 15-16 лет	Юниорки 17-18 лет и старше	Юниоры 17-18 лет и старше

Подтягивание, кол-во раз	5			8 и бол.	10 и бол.	10 и бол.	12 и бол.	14 и бол.	16 и бол.	15 и бол.	18 и бол.
	4			6 - 7	8 - 9	8 - 9	10 - 11	11 - 13	14 - 15	11 - 14	16 - 17
	3			4 - 5	6 - 7	7 - 6	8 - 9	10 - 8	12 - 13	9 - 10	14 - 15
	2			3 - 2	4 - 5	5 - 4	6 - 7	7 - 6	10 - 11	7 - 8	12 - 13
	1			1и мен.	3 и мен.	3 и мен.	5 и мен.	5 и мен.	8 - 9	6 и мен.	10 - 11
Отжимание, кол-во раз.	5	15 и бол.	20 и бол.								
	4	13 - 14	17-19								
	3	11 - 12	15-16								
	2	9 - 10	13-14								
	1	7 - 8	12 и мен.								
Поднос ног к перекладине, кол. раз	5			10 и бол.	12 и бол.	12 и бол.	14 бол.	14 и бол.	18 и бол.	16 и бол.	22 и бол.
	4			9 - 8	10 - 11	11 и 10	12 - 13	13 - 12	16 - 17	14 - 15	21 - 20
	3			7 - 6	8 - 19	9 - 8	10 - 11	11 - 10	14 - 15	12 - 13	18 - 19
	2			5 - 4	6 - 7	7 - 6	8 - 9	9 - 8	12 - 13	10 - 11	16 - 17
	1			3 и мен.	5 и мен.	5 и мен.	7 и мен.	7 и мен.	11 и мен.	9 и мен.	15 и мен.
Складывание, кол-во раз.	5	22 и бол.	24 и бол.								
	4	19 - 21	21-23								
	3	16 - 18	18-20								
	2	13 - 15	15-17								
	1	12 и мен.	14 и мен.								
Напрыгивание на гумбочку у кол-во раз		за 20 сек		за 30 сек		за 40 сек		за 60 сек		за 60 сек	
	5	20 и бол.	22 и бол.	33 и бол.	35 и бол.	43 и бол.	45 и бол.	60 и бол.	65 и более	62 и бол.	66 и бол.
	4	18 - 19	19-21	30 - 32	33-34	40-42	43-44	57 - 59	62-64	58 - 60	63-65
	3	16 - 17	16-18	28 - 30	31-32	38-39	40-41	55 - 57	59-61	56 - 58	60-62
	2	14 - 15	15-16	27 - 28	29-30	36-37	39-40	53 - 55	56-58	54 - 56	57-59
	1	13 и мен.	14-и мен.	26 и мен.	28 и мен.	35 и мен.	38 и мен.	52 и мен.	55 и мен.	53 и мен.	56 и мен.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В практике спорта сложилась система восстановления, которая имеет два направления: ускорения восстановления работоспособности спортсмена после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок и восстановление работоспособности после травм и заболеваний.

Под восстановлением понимают возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу.

Рациональное использование средств восстановления работоспособности спортсмена предусматривает значение основных закономерностей воздействия на организм физических нагрузок, изучение характера и глубины следовых процессов под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок, периода тренировочного процесса, пола и возраста спортсмена.

Восстановительные мероприятия должны рационально сочетаться с тренировочными на различных этапах тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Применение восстановительных средств должно не мешать тренировочному процессу, а помогать ему, повышая скорость восстановительных процессов.

Методы восстановления спортивной работоспособности подразделяются на: педагогические, психологические и медико-биологические.

Оптимальным является цикловое применение средств восстановления продолжительностью не более 3-4 недель с широким варьированием средств, методики их применения.

Педагогические средства.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства восстановления предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности включают в себя состояние воздействия среды, климатических и погодных условий, спортивных сооружений и одежды, суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам.

Для спортсменов оптимальное время утреннего подъема с 7 до 8, отход ко сну в 21-23, сон 8-9 часов, проведение тренировки ранее, чем в 7 и позднее 19 – неблагоприятно. Дневной сон оправдан физиологически. Утренняя гигиеническая гимнастика должна быть восстановительного характера с отвлекающими упражнениями.

Психологические методы.

Психологические методы восстановления и повышения спортивной работоспособности направлены на снятие нервно-психологического напряжения, способствуют быстрому восстановлению двигательной среды и

физических функций организма и наиболее широко применяются в соревновательном периоде подготовки и выступления на соревновании.

Питание спортсмена.

Питание спортсмена направлено на восполнение энерготрат в процессе мышечной деятельности. Для ускорения восстановительных процессов после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок используется влияние пищевых веществ на регуляцию обменных процессов, активацию гуморальных регуляторов рациональное, сбалансированное питание обеспечивает высокую работоспособность и снижает степень утомляемости. Все пищевые продукты делятся на 6 основных и дополнительную группу:

1. Молоко, молочные продукты.
2. Мясо, рыба, яйца, птица.
3. Хлеб, картофель, кондитерские изделия, мед.
4. Жиры - растительный, животный.
5. Овощи, плоды.
6. Фрукты, ягоды.
7. Вкусовые пищевые вещества:
 - а) специи.
 - б) вкусовые овощи.

В пищевой рацион должны входить продукты всех групп, ограничения связаны только со специями. В питьевой режим должны входить: апельсиновый сок, минеральная щелочная вода, чай с лимоном.

В зависимости от вида спорта энерготраты спортсменов колеблются от 3000ккал. до 8000ккал. Энергетика мышечного сокращения обеспечивается главным образом углеводами и жирами. При работе максимальной и субмаксимальной мощности в основном мобилизуются углеводы, а при работе меньшей мощности, в условиях относительно устойчивого равновесия, возрастает доля утилизации эндогенных жиров. При интенсивных физических нагрузках около 10-14% белков, поступающих в организм, может окисляться и использоваться для энергетических целей. Потребность в жирах увеличивается у представителей зимних видов спорта и пловцов в связи с возможностью значительных теплопотерь.

У спортсменов часто нарушается баланс минеральных веществ и солей из-за усиленного потоотделения и повышенного обмена веществ. При составлении рационов спортсменов соблюдается следующее соотношение питательных веществ: белков – 14% суточного рациона, жиров – 30%, углеводов – 56%. Рациональное питание обеспечивает высокую физическую работоспособность, снижает степень утомляемости, возмещает энергозатраты, способствует ускорению окислительно – восстановительных процессов.

Физические средства восстановления.

1. Естественные (бани), искусственные факторы природы – воздушные, солнечные ванны, массаж.

2. Вспомогательные – электро-, светолечение, токи различной частоты, звуковая вибрация, магнитотерапия.

Особенности воздействия физических факторов.

1. Общее неспецифическое и специфическое воздействие.
2. Реакция на действие физических факторов зависит от исходного функционального уровня спортсмена, направить физические факторы на системы, более подверженные утомлению при конкретном виде спорта.
3. Эффективность воздействия зависит от дозы фактора.
4. Физические факторы различают общего действия (ванны, души, бани, общий массаж, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация), локального действия (локальные ванны, баровоздействия, сегментарный массаж, местные тепловые, электропроцедуры).
5. По характеру воздействия: щадящие, успокаивающие (хвойные, жемчужные ванны), возбуждающие (контрастный, вибрационный душ).
6. Время назначения: для срочного восстановления – назначение процедуры сразу через 15-30 минут после тренировки; позднее восстановление через 4-8 часов.
7. Назначение не более 3-4 раз в неделю (исключение гигиенический душ).
8. Необходимо варьировать физические процедуры, чтобы не допустить привыкания организма.

Установлено, что после тренировки сопровождающейся выраженным общим утомлением, целесообразно применять физические факторы общего воздействия (ванны, сауна, гидропроцедуры); при тренировочных нагрузках локальной направленности, с утомлением определенных мышечных групп лучше применять физические факторы преимущественно местного воздействия (электропроцедуры, баромассаж).

Все ванны любого минерального состава оказывают тепловое и гидростатическое действие. Но различие химического состава ванн создают условия преимущественно восстановления функционального состояния сердечно-сосудистой системы углекислыми ваннами, метаболических процессов сероводородными, нервно-мышечного аппарата сероводородными и радоновыми.

Ванны лучше назначать после тренировки не чаще 3-4 раз в неделю, через день, а сауну применять не чаще 1-2 раз в неделю. Местные физиотерапевтические процедуры можно назначать ежедневно, в том числе в промежутках между первой и второй тренировками в день, 5-6 раз в неделю.

В подготовительном периоде годового тренировочного цикла, когда преобладают общая нагрузка над специальной, применяют средства общего и местного воздействия. В соревновательном периоде возникает необходимость использования преимущественно локального воздействия для восстановления специальной работоспособности утомленных мышц.

Комплексы бальнеологических и физиотерапевтических факторов рекомендуются в переходном периоде или в дни, свободные от тренировок, в подготовительном и соревновательном периодах.

Эффективность гидропроцедур зависит от температуры воды. Кратковременные холодные процедуры (температура ниже 33⁰ ванна, душ ниже 20⁰) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов, их применяют утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38⁰) оказывают седативное действие, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Эффект отмечается после курса из 4-12 процедур. Чем больше выражено утомление организма спортсмена, тем более отдаленны по времени от самой тренировки должно быть воздействие фактора (от 15 минут до 2 и более часов после тренировки).

Физические факторы, воздействующие на функциональные возможности организма, улучшают эмоциональный фон, способствуют восприятию возрастающих физических нагрузок. Установлено, что применение СМТ на утомленные мышцы и поясничную область приводит к ускорению восстановительных процессов в миокарде, снятию утомления и «забитости» мышц. Процедура проводится через 15-20 минут и позднее после физической нагрузки, ежедневно на курс 6-12 процедур.

Для снятия возбуждения, вызванного предстартовым состоянием или после ответственных соревнований, спортсменам проводится электросон на курс 6-12 процедур.

Широкое применение в спорте имеет суховоздушная баня-сауна. Сауна, при соблюдении правил приема является средством тренировки функциональных систем организма, повышения невосприимчивости к простудным заболеваниям, оказывает антистрессовое, седативное воздействие.

В период интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок сауну используют не чаще 1-2 раз в неделю, не ранее, чем через 1,5-2 часа после последней тренировки, с последующим днем отдыха после сауны. Оптимальная температура в сауне 70⁰, общее время пребывания 10-25 мин. на 2-3 захода. В промежутках между заходами или после процедуры проводят восстановительный массаж или контрастное купание в холодной воде.

Восстановительный массаж имеет большое значение для поддержания тонуса или расслабления напряжения мышц, активизации периферического кровообращения. Восстановительный массаж рекомендуется проводить через 10-20 минут, после нагрузки или в перерывах между нагрузками, продолжительность 5-10 минут.

С целью усиления местного воздействия на утомленные мышцы применяют различные мази и кремы, которые улучшают кровообращение и обмен веществ.

Наряду с классическим, ручным массажем применяют сегментарный, точечный и аппаратный массаж.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умением использовать эти знания в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Требования в спорте постоянно возрастают и без глубоких знаний в избранном виде спорта рассчитывать на высокие спортивные результаты

нельзя. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого тренировочного задания. Непонимание порождает пассивность, механическое повторение упражнений.

Теоретическая подготовка осуществляется на всем протяжении подготовки спортсмена, а теоретические занятия проводятся на всех этапах спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка в учреждении проводится в форме бесед, лекций,

конкурсов, просмотра видеофильмов и видеоматериалов из сети интернет и непосредственно в тренировке. Предусматривается самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам горнолыжного спорта.

Контроль за самостоятельным изучением осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

Теоретическая подготовка неразрывно связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой и служит для лучшего освоения практических занятий.

Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений.

Теоретическая подготовка является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Распределение учебного материала курса «Теоретическая подготовка» по этапам подготовки:

Общ ее кол- во часов курса	Этап начальной подготовки (час)			Тренировочный этап (спортивной специализации) (час)					Этап совершенст вования спортивного мастерства (час)		Этап высшего спортив ного мастерства
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	свыше года	
229	7	10	10	21	21	28	28	28	25	29	22

При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся для изложения материала в доступной для данного возраста форме. Исходя из конкретных условий работы, в план теоретической подготовки могут вноситься корректировки.

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки» на этапе начальной подготовки 1-го года обучения (7 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка для обучающихся	0,25
2	Вводный инструктаж	0,25
3	Что такое горнолыжный спорт?	0,25
4	История нашей школы, достижения и традиции.	0,25

5	Общая физическая подготовка горнолыжника	1
6	Правила безопасности при занятиях на открытых площадках	0,25
7	Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.	0,25
8	Горнолыжный инвентарь	1
9	Экипировка горнолыжника	0,25
8	Уход за горнолыжным инвентарем.	0,25
9	Правила безопасности при пользовании канатной дорогой	0,5
10	Правила поведения на горнолыжных трассах	0,5
11	Элементы технической подготовки	2
	ИТОГО ЧАСОВ:	7

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки»
на этапе начальной подготовки 2-го года обучения (10 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка для обучающихся	0,25
2	Вводный инструктаж	0,25
3	Развитие горнолыжного спорта в России	0,25
4	Развитие горнолыжного спорта за рубежом	0,25
5	Правила безопасности при занятиях на открытых площадках	0,25
6	Правила безопасности при занятиях на роликовых коньках	0,25
7	Правила безопасности при занятиях подвижными играми.	0,25
8	Гигиена и санитария.	0,25
9	Виды и особенности горнолыжного инвентаря	0,75
10	Правила безопасности при пользовании канатной дорогой	0,25
11	Правила поведения на горнолыжных трассах	0,25
12	Элементы технической подготовки.	2,5
13	Варианты горнолыжных трасс.	2,5
14	Питание спортсмена.	0,5
15	Горнолыжная терминология.	0,25
16	Общефизическая подготовка	1
	ИТОГО ЧАСОВ:	10

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки»
на этапе начальной подготовки 3-го года обучения (10 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка обучающихся. Вводный инструктаж	0,25
2	Олимпийское движение.	0,25
3	Закаливание организма	0,25
4	Выдающиеся горнолыжники нашей страны.	0,25
5	ТБ на открытых площадках. ТБ при занятиях на роликах	0,25

6	ТБ в спортзалах. ТБ при занятиях подвижными играми.	0,25
7	Общефизическая подготовка горнолыжника	1
8	Горнолыжная терминология.	0,25
9	ТБ на горнолыжных трассах	0,25
10	ТБ при пользовании подъемником.	0,25
11	Дисциплины горнолыжного спорта.	2
12	«Правила спуска с гор»	0,25
13	Витамины в жизни человека.	0,25
14	Выбор инвентаря в зависимости от дисциплины.	1
15	10 заповедей спортсмена	0,25
16	Повороты разного радиуса. Технические элементы	3
	ИТОГО ЧАСОВ:	10

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки»
на тренировочном этапе 1-го года обучения (21 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка обучающихся. Вводный инструктаж	0,25
2	Виды соревнований	0,25
3	Инструктажи по ТБ	0,5
4	10 правил ФИС.	1
5	Врачебный контроль, задачи и порядок прохождения медицинского контроля.	1
6	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Обучение самоконтролю.	0,5
7	Гигиенические требования к занимающимся	0,5
8	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	1
9	Питание спортсмена	0,5
10	Ведение дневника спортсмена.	0,5
11	Классификация лыжных мазей и парафинов.	0,5
12	Применение мазей и парафинов	0,5
13	Горнолыжная дисциплина – слалом.	4
14	Горнолыжная дисциплина – слалом-гигант.	4
15	Просмотр трассы перед стартом	1
16	Общефизическая подготовка горнолыжника	2
17	ТБ на горнолыжных трассах и при пользовании подъемником	0,5
18	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	0,5
19	Положение о проведении соревнований.	0,5
20	Стартовый протокол	0,25
21	Протоколы соревнований.	0,25
22	Права и обязанности участников соревнований.	0,5

23	Правила поведения на старте.	0,5
	ИТОГО ЧАСОВ:	21

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки»
на тренировочном этапе 2-го года обучения (21 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка обучающихся. Вводный инструктаж	0,25
2	Слалом. Характеристика. Параметры.	2
3	Слалом-гигант. Характеристика. Параметры.	2
4	Инструктажи по ТБ	0,5
5	Супергигант. Характеристика. Параметры.	2
6	Скоростной спуск. Характеристика. Параметры.	2
7	Комбинация. Характеристика. Параметры.	2
8	Параллельный слалом. Характеристика. Параметры.	2
9	Инструктажи по ТБ	0,5
10	Предстартовая подготовка	0,5
11	Горнолыжная терминология.	0,25
12	Варианты загрузки лыж. Управление весом.	1,5
13	Движение в повороте	1,5
14	Варианты стойки. Потеря стойки	1,5
15	Особенности движения по неровному склону. Амортизация.	1,5
16	Объективные и субъективные критерии самоконтроля.	1
	ИТОГО	21

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки»
на тренировочном этапе 3-го года обучения (28 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка обучающихся. Вводный инструктаж.	0,25
2	Инструктажи по ТБ	0,5
3	Общефизическая подготовка горнолыжника	3
4	Специальная физическая подготовка горнолыжника	3
5	Гигиенические требования	0,5
6	Средства восстановления	0,5
7	Инструктажи по ТБ	0,5
8	Слалом. Тактическая, техническая подготовка.	4
9	Слалом-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	4
10	Супер-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	4
11	Параллельный слалом. Тактическая, техническая подготовка.	3

12	Правила постановки горнолыжных трасс	1,5
13	Предупреждение травматизма в горнолыжном спорте.	0,5
14	10 правил ФИС	0,25
15	ЕВСК	0,5
16	Сильнейшие горнолыжники России и мира	0,5
17	Подготовка горнолыжного инвентаря к соревнованиям	0,5
18	Консервация горнолыжного инвентаря	0,5
19	Психологическая подготовка к соревнованиям	0,5
	ИТОГО:	28

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки»
на тренировочном этапе 4-го года обучения (28 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка для обучающихся	0,25
2	Инструктажи по ТБ	0,5
3	Общефизическая подготовка горнолыжника	3
4	Специальная физическая подготовка горнолыжника	5
5	ФГССР. ФИС.	0,5
6	Средства восстановления	0,5
7	Врачебный контроль. Самоконтроль	0,5
8	Предупреждение травматизма .Оказание первой помощи.	0,5
9	Слалом. Тактическая, техническая подготовка.	4
10	Слалом-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	4
11	Супер-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	4
12	Параллельный слалом. Тактическая, техническая подготовка.	2
13	История побед горнолыжников СССР и России	0,25
14	Проведение соревнований по горнолыжному спорту	2
15	Присвоение спортивных разрядов в горнолыжном спорте.	0,5
16	Экипировка спортсмена на соревнованиях ФИС	0,5
	ИТОГО:	28

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки»
на тренировочном этапе 5-го года обучения (28 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка для обучающихся	0,25
2	Инструктажи по ТБ	0,5
3	Общефизическая подготовка горнолыжника	4
4	Специальная физическая подготовка горнолыжника	6
5	Средства восстановления	0,5

6	Врачебный контроль. Самоконтроль	0,25
7	Предупреждение травматизма .Оказание первой помощи	0,25
8	Слалом. Тактическая, техническая подготовка.	3
9	Слалом-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	3
10	Супер-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	3
11	Скоростной спуск. Тактическая, техническая подготовка.	3
12	Супер комбинация. Тактическая, техническая подготовка.	3
13	Общие правила просмотра трасс на соревнованиях ФИС	0,5
14	Общие правила поведения спортсменов на соревнованиях ФИС.	0,5
15	Горнолыжный инвентарь. Подготовка к старту по различным видам дисциплин	0,25
	ИТОГО	28

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки» на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения (25 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Правила внутреннего распорядка для обучающихся. Вводный инструктаж	0,25
2	Инструктажи по ТБ	0,5
3	Общеспортивная подготовка горнолыжника	3,5
4	Специальная физическая подготовка горнолыжника	4
5	Слалом. Тактическая, техническая подготовка.	2
6	Слалом-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	3
7	Супер-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	3
8	Скоростной спуск. Тактическая, техническая подготовка.	4
9	Супер комбинация. Тактическая, техническая подготовка.	2
10	Права и обязанности участников соревнований ФИС.	1
11	Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.	0,5
12	Условия допуска участников соревнований ФИС	0,5
13	Регламент ФИС о использовании горнолыжного инвентаря в зависимости от дисциплины.	0,75
	ИТОГО	25

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки» на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения (29 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
-------	-----------------------------	---------------------------

1	Правила внутреннего распорядка для обучающихся. Вводный инструктаж	0,25
2	Инструктажи по ТБ	0,5
3	Самоконтроль. Профилактика травматизма.	1
4	Общефизическая подготовка горнолыжника	3
5	Специальная физическая подготовка горнолыжника	3
6	Слалом. Тактическая, техническая подготовка.	3
7	Слалом-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	3
8	Супер-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	3
9	Скоростной спуск. Тактическая, техническая подготовка.	3
10	Супер комбинация. Тактическая, техническая подготовка.	3
11	Права и обязанности членов ФГГСР и ФГГСИО.	0,5
12	Подача протеста на результат соревнований согласно правил ФИС.	1
13	Допинг-контроль.	1
14	Дисциплинарная дисквалификация спортсмена	1
15	Параллельный зачет. Заключение договора.	1
16	Порядок перехода спортсмена в другую спортивную организацию.	1
17	Восстановительные мероприятия.	0,5
18	Питание спортсмена.	0,25
	ИТОГО	29

Программный материал для изучения курса «Теоретической подготовки»
на этапе высшего спортивного мастерства (22 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Инструктажи по ТБ	0,5
2	Психологическая подготовка	0,5
3	Общефизическая подготовка горнолыжника	3
4	Специальная физическая подготовка горнолыжника	3
5	Слалом. Тактическая, техническая подготовка.	3
6	Слалом-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	3
7	Супер-гигант. Тактическая, техническая подготовка.	3
8	Скоростной спуск. Тактическая, техническая подготовка.	3
9	Супер комбинация. Тактическая, техническая подготовка.	3
	ИТОГО	22

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В данном разделе отражено содержание инструкторской и судейской практики для учащихся этапов совершенствования спортивного мастерства и тренировочного.

Одной из задач детско-юношеских школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов, участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Поэтому инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение, т.к. вырабатывает сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированности, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Решение задач инструкторской и судейской практики начинается на тренировочном этапе четвертого года обучения и продолжается на всех последующих этапах обучения.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и практических занятий.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть горнолыжной терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть).

Во время проведения занятий по инструкторской и судейской практики у обучающихся должны быть развита способность наблюдать за выполнением упражнений, находить ошибки, уметь их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения «Международных правил лыжных соревнований» FIS, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения, на тренировочном этапе обучающиеся учатся самостоятельному ведению спортивного дневника, ведению учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации спортивных результатов, анализу выступлений в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельно проводить ее.

По заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны

Научиться самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока.

Практические занятия по судейской практике – это участие в судействе контрольных и официальных соревнований школьного, городского уровней, а на этапе совершенствования спортивного мастерства и областного уровня.

Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по горнолыжному спорту и судейского звания «Юный судья», а в последующем «Спортивный судья третьей категории», согласно «Положения о спортивных судьях» Минспорта.

**Распределение учебного материала курса «Судейская практика»
по этапам подготовки:**

Общее кол-во часов курса	Тренировочный (час)		Этап совершенствования спортивного мастерства (час)		Этап высшего спортивного мастерства (час)
	4 года обучения	5 года обучения	первого года обучения	свыше года	
45	8	8	9	10	10

**Программный материал для изучения курса «Судейская практика»
на тренировочном этапе 4-го года обучения (8 часов):**

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Основные принципы организации и проведения соревнований по горнолыжному спорту	1
2	Роль организационного комитета в проведении соревнований по горнолыжному спорту	1
3	Классификация и виды дисциплин в горнолыжных соревнованиях	0,5
4	Возрастные группы. Возрастные ограничения для участников соревнований.	1
5	Экипировка участников соревнований	0,5
6	Основные требования к постановке трассы на детских соревнованиях.	1
7	Основные принципы определения результатов участников соревнований.	1
8	Участие в проведении соревнований групп начальной подготовки	2
ИТОГО ЧАСОВ:		8

Программный материал для изучения курса «Судейская практика»
на тренировочном этапе 5-го года обучения (8 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Состав организационного комитета по проведению соревнований	1
2	Состав жюри и основные его функции при проведении соревнований	1
3	Регламент проведения соревнований	0,5
4	Проведение жеребьевки участников и определение порядка старта.	0,5
5	Требования к старту участников	0,5
6	Требования к финишу участников	0,5
7	Участие в проведении соревнований групп начальной подготовки	4
ИТОГО ЧАСОВ:		8

Программный материал для изучения курса «Судейская практика»
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения
(9 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Обязанности отдельных членов организационного комитета	1
2	Обязанности и задачи жюри при проведении соревнований	1
3	Права и обязанности участников соревнований.	1
4	Обязанности судей на финише и старте.	1
5	Обязанности судей-контролеров	1
6	Участие в проведении соревнований групп начальной подготовки в качестве судьи-контролера	2
7	Участие в проведении соревнований УТГ в качестве судьи-контролера.	2
ИТОГО ЧАСОВ:		9

Программный материал для изучения курса «Судейская практика»
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года (10 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Порядок хронометрирования, подсчета и объявления результатов	1
2	Организация и проведение церемонии награждения	1
3	Дисквалификация участников	1
4	Протесты при проведении соревнований	1
5	Специальные правила при проведении соревнований по слалому.	1
6	Специальные правила при проведении соревнований по гигантскому слалому.	1
7	Участие в проведении соревнований групп начальной подготовки в качестве стартера	2
8	Участие в проведении соревнований УТГ в качестве судьи - контролера	2
ИТОГО ЧАСОВ:		10

Программный материал для изучения курса «Судейская практика»
на этапе высшего спортивного мастерства (10 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Порядок подачи заявок. Проведение совещаний руководителей команд.	1
2	Обязанности постановщика трасса.	1
3	Специальные правила при проведении скоростного спуска.	1
4	Специальные правила при проведении супер-гиганта.	1
5	Специальные правила при проведении супер-комбинации.	1
6	Участие в проведении соревнований групп начальной подготовки в качестве постановщика трассы.	1
7	Участие в проведении соревнований учебно-тренировочных групп в качестве стартера	2
8	Участие в проведении соревнований учебно-тренировочных групп в качестве судьи-хронометриста.	2
ИТОГО ЧАСОВ:		10

Распределение учебного материала курса «Инструкторская практика» по этапам подготовки:

Общее кол-во часов курса	Тренировочный (час)		Этап совершенствования спортивного мастерства (час)		Этап высшего спортивного мастерства (час)
	4 года обучения	5 года обучения	первого года обучения	свыше года	
45	8	8	9	10	10

Программный материал для изучения курса «Инструкторская практика» на тренировочном этапе 4-го года обучения (8 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Формирование группы. ТБ при проведении занятий. Способы построения и организации группы. Культура речи. Демонстрационная техника инструктора.	1
2	Разминка, ее необходимость, организующая компонента, продолжительность, интенсивность. Подбор упражнений. Выбор склона и инвентаря.	1
3	Стойка горнолыжника. Прямые спуски в основной стойке. Элементарные приемы - переноска инвентаря, развороты на месте, перемещение по ровному месту, умение падать и вставать. Пользование подъемником.	1
4	Торможение плугом на пологом склоне. Прямые спуски с торможением плугом на пологом склоне. Методический ряд – назвать прием, его объяснение, демонстрация, исполнение обучающимся, исправление ошибок, закрепление приема.	1
5	Упражнения в плуге. Поворот плугом.	1
6	Подводящие и корректирующие упражнения в плуге.	1
7	Стойка косого спуска. Косые спуски. Резаное ведение лыж.	1
8	Виды соскальзываний. Руление лыжами. Бракаж.	1
ИТОГО ЧАСОВ:		8

Программный материал для изучения курса «Инструкторская практика» на тренировочном этапе 5-го года обучения (8 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Формирование группы. Техника безопасности при проведении занятий. Культура поведения на горнолыжном	1

	центре. Демонстрационная техника инструктора. Разминка. Выбор склона и инвентаря.	
2	Переноска инвентаря. Повороты на месте, перемещение по ровному месту, умение падать и вставать. Стойка горнолыжника. Прямые спуски в основной стойке. Торможение плугом.	1
3	Основные и второстепенные ошибки горнолыжника. Умение анализировать технику горнолыжника. Подводящие и корректирующие упражнения горнолыжника.	1
4	Пользование подъемником.. Стойка косого спуска. Резаное ведение лыж. Косые спуски.	1
5	Методический ряд – назвать прием, объяснить, продемонстрировать, исполнить обучающимися, исправление ошибок, закрепление приема. Повороты плугом. Подводящие и корректирующие упражнения, основы подбора упражнений.	1
6	Прикладное значение поворотов из упора. Виды поворотов из упора. Поворот из упора с приставлением внутренней лыжи после пересечения линии склона.	1
7	Поворот из упора с приставлением внутренней лыжи до пересечения линии склона.	1
8	Отлогие повороты на параллельных лыжах в соскальзываниях, с резаным ведением лыж	1
ИТОГО ЧАСОВ:		8

Программный материал для изучения курса «Инструкторская практика»
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения
(9 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Повороты из упора. Подводящие и корректирующие упражнения. «Гирлянды»	1
2	Укол палкой – значение приема. Укол палкой в повороте из упора.	1
3	Отлогие повороты на параллельных лыжах в соскальзываниях, с резаным ведением лыж. Отлогие повороты с уколом палкой.	1
4	Виды соскальзываний : боковое, косое, скругленное. Упражнения в соскальзываниях, «гирлянды» (на склонах средней крутизны и крутых)	1
5	Виды разгрузки. Упражнения на разгрузку с уколом палкой и без укола палкой, «гирлянды»	1
6	Скользящий поворот – 4 фазы поворота. Скользящий	1

	поворот большого радиуса.	
7	Подводящие и корректирующие упражнения к скользящему повороту большого радиуса.	1
8	Форма и радиус поворота. Скользящие поворот среднего радиуса с уколом палкой на склоне средней крутизны	1
9	Подводящие и корректирующие упражнения к скользящему повороту среднего радиуса	1
ИТОГО ЧАСОВ:		9

Программный материал для изучения курса «Инструкторская практика» на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года (10 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Виды соскальзываний : боковое, косое, скругленное. Упражнения в соскальзываниях, «гирлянды» (на склонах разной крутизны), торможение соскальзыванием.	1
2	Виды разгрузки. Упражнения на разгрузку с уколом палкой и без укола палкой, «гирлянды».	1
3	Скользящие поворот. Скользящий поворот большого радиуса.	1
4	Подводящие и корректирующие упражнения к скользящему повороту большого радиуса.	1
5	Форма и радиус поворота. Скользящий поворот среднего радиуса с уколом палкой на склоне средней крутизны.	1
6	Угловое положение – локализация, зависимость углового положения от крутизны склона. Упражнения.	1
7	Подводящие и корректирующие упражнения к скользящему повороту среднего радиуса.	1
8	Резаное ведение лыж. Косые спуски. Резаный поворот большого радиуса на пологом склоне	1
9	Резаный поворот большого радиуса на пологом склоне. Подводящие и корректирующие упражнения для резаных поворотов большого радиуса	1
10	Упражнения на угловую стойку и боковое равновесие для Резаных поворот большого радиуса.	1
ИТОГО ЧАСОВ:		10

Программный материал для изучения курса «Инструкторская практика»
на этапе высшего спортивного мастерства (10 часов):

№ п/п	Тема теоретического занятия	Кол-во часов для изучения
1	Скольльзящие поворот среднего радиуса с уколом палкой на склоне средней крутизны	1
2	Подводящие и корректирующие упражнения к скольльзящему повороту среднего радиуса	1
3	Короткие скольльзящие повороты – «годиль» (на склонах средней крутизны и крутых)	1
4	Подводящие и корректирующие упражнения для коротких скольльзящих поворотов.	1
5	Комбинационные повороты. Сочетание резаного и скольльзящего ведения лыж в повороте. Упражнения.	1
6	Резаное ведение лыж. Косые спуски. Резаный поворот большого радиуса на пологом склоне	1
7	Резаный поворот большого радиуса на пологом склоне. Подводящие и корректирующие упражнения для резаных поворотов большого радиуса.	1
8	Упражнения на угловую стойку и боковое равновесие для резаных поворотов большого радиуса.	1
9	Комбинированные повороты со сменой радиуса. Ритм и частота поворотов.	1
10	Короткие сопряженные повороты на крутом склоне. Упражнения.	1
ИТОГО ЧАСОВ:		10

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значимость психологического сопровождения спортсменов в их подготовке и выступлении в соревнованиях на современном этапе развития спорта не вызывает сомнений. При сравнительно одинаковой физической и технической подготовленности победы добьется тот, кто полнее реализует свой потенциал, будет эмоционально более устойчив и тактически разнообразен. Поэтому роль психологической подготовки неизмеримо возрастает .

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

Под психологической подготовкой понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Основные вопросы психологической подготовки:

- оценка особенностей личности спортсмена – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;
- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

Общая психологическая подготовка помогает:

- 1) воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и т.д.;
- 2) развитию психических процессов и функций, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Это ощущение и восприятие («чувство мяча», «чувство воды» и т.п.), качества внимания, памяти, мышления и т.д.

Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях. Основная задача психологической подготовки к конкретным соревнованиям состоит в том, чтобы создать у спортсмена состояние психической готовности к выступлению в состязаниях и помочь сохранить ее в ходе спортивной борьбы.

Принципы психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

- 1) Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

2) Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.

3) Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

4) Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

Планирование психологической подготовки спортсменов

Планирование – основное звено психологической подготовки. Планировать – значит предвидеть, уметь видеть будущее и реально его прогнозировать.

Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования. При составлении планов психологической подготовки необходимо соблюдать ряд требований:

1. Учет задач и условия работы.
2. Конкретность и возможная вариативность.
3. Преемственность и перспективность.

При определении плана психологической подготовки необходимо учитывать также возраст, пол, уровень мастерства, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы можно вносить изменения, уточнения.

Виды планирования:

1. Перспективное – на ряд лет (олимпийский цикл).
2. Текущее – на год.
3. Поэтапное – на месяц, период.
4. Оперативное – на соревнование.

Виды психологической подготовки спортсменов и команды

В планировании подготовки, в оценке готовности спортсменов и команд, в определении специфики нагрузок тренеры и спортсмены постоянно встречаются с необходимостью определения структуры, то есть знания видов подготовки и взаимосвязей этих видов.

Таблица 1.

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К конкретному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику

Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движения	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

Общая психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности.

Средства и методы психологической подготовки спортсмена

Решение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов.

Общими средствами психологической подготовки спортсменов являются: физические упражнения, средства техники и тактики данного вида спорта.

Специальные психологические средства – психологические упражнения, влияния, воздействия.

Организация психологического климата в спортивном коллективе, групповых командных действий.

Психологическое образование тренеров и спортсменов.

Психологические средства регуляции и саморегуляции психического состояния.

Для развития и формирования психических процессов и функций спортсменов необходимо применять следующие средства, методы и приемы: выполнение различных упражнений (физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности.

Для развития тактического мышления – разработка и составление тактических вариантов и творческих заданий, моделирование игры противника, просмотры кинофильмов, видеозаписей, анализ проведенной тренировочной работы, составление индивидуальных и командных планов, заданий по тактическим действиям.

Для воспитания морально-волевых качеств личности спортсмена и эмоциональной устойчивости первостепенное значение имеют: личный пример тренера, разъяснение, убеждение, побуждение к деятельности, поощрение, поручение, обсуждение, взыскание, наказание; различные приемы психорегуляции и саморегуляции, упражнения в усложненных условиях деятельности и т.д.

Еще дополнительно выделяют такие средства психологической подготовки спортсменов, как контроль, самоконтроль, внушение, самовнушение, физиотерапевтические (сауна, массаж, бассейн и т.п.), психофармакологические (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и т.д.).

Для решения задач психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе все шире и шире используются различные технические средства, которые можно подразделить на три группы:

-различное оборудование и тренажеры.

- регистрационная аппаратура.

- демонстрационная аппаратура (видеомагнитофон, кинопроектор т.д.).

Различное оборудование и тренажеры предназначаются для развития навыков и формирования специализированных восприятий (для развития внимания, мышечно-двигательной чувствительности и т.п.).

Тренеры, имеющие регистрирующую аппаратуру, могут использовать ее как средства срочной информации, изучая различные параметры – время, пространство, характер движения, усилия и т.д.

Вместе с тем, даже современное оборудование и аппаратура еще не гарантируют эффективности психологической подготовки. Эффективность находится в прямой зависимости от творческого использования этих средств в процессе психологической подготовки.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – проблема и психологическая и педагогическая.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая

подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него не достаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности.

Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена – психологической.

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Понятие психологического состояния спортсмена

Психические состояния спортсмена - особая категория психологии спорта, объединяющая большую группу жизненных явлений. Хотя психические состояния нельзя полностью сводить к переживаниям, однако они занимают значительное место.

Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психологических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психологических качеств, а в спорте – росту спортивных результатов.

В ходе систематической тренировки организм спортсмена испытывает ряд функциональных различных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом, где каждое предыдущее влияет на протекание последующего. До начала работы у спортсмена возникает предстартовое состояние, к которым присоединяется влияние разминки; от качества разминки и характера предстартового состояния скорость эффективности выработки в начале работы, а также наличие или отсутствие мертвой точки. Эти процессы определяют, в свою очередь, степень выраженности и длительность устойчивого состояния, а от него зависит скорость наступления и глубина развития утомления, что далее обуславливает особенности процессов восстановления. В зависимости от успешности протекания восстановительных процессов у спортсмена перед началом следующего тренировочного занятия или соревнования проявятся те, или иные формы предстартовых реакций, что опять-таки будет определять последующую двигательную деятельность.

Также центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое

волнение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие.

Часто переживание спортсмена, возникающее перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В тоже время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяется экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей.

Виды психологических состояний и их характеристика

Связанные с работой мышц изменения многих функций организма (увеличение легочной вентиляции, потребления кислорода, частоты сердечбиений, систолического и минутного объема крови, повышение уровня обмена веществ и энергии) могут наблюдаться еще до начала мышечной деятельности, в результате возникновения предстартового и стартового состояний.

Предстартовое состояние возникает за много часов и даже суток до начала соревнований, а собственно стартовое является продолжением и в большинстве случаев усилением предстартовых реакций.

В предстартовом, и особенно в стартовом состояниях, увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, повышается температура тела, частота сердечбиений, изменяется функциональное состояние двигательного аппарата.

Предстартовые и стартовые реакции обусловлены эмоциями, возникают перед работой. Наиболее ярко они проявляются перед крупными соревнованиями.

По механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются условными рефлексам. Они могут быть специфическими и неспецифическими.

Первые обусловлены особенностями предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги), вторые - не характером предстоящей работы, а значительностью данного соревнования для спортсмена.

В каждом отдельном случае, в предстартовом периоде могут преобладать или специфические или неспецифические реакции. Если более выражены специфические, то степень предстартовых сдвигов соответствует трудности предстоящей работы.

Управление подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе.

Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Различают следующие типы *предстартовых состояний*:

- Стартовая лихорадка, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.
- Стартовая апатия обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обуславливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность – самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.
- Боевая готовность связана с оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. В восточных единоборствах боевая готовность характеризуется особой отчетливостью сознания, рискованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.

Способы коррекции предстартовых психологических состояний

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

Формирование мировоззрения. Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрение как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно-исторические корни спорта вообще и избранного вида в частности, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и их взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды и тренера по всем вопросам совместной деятельности.

У тренера всегда найдется возможность для доверительного общения, для бесед, убедительных примеров и аналогий, для справедливо обоснованных приказов, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, актуализированы в той или иной ситуации.

Внушение и самовнушение. У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гимнастических возможностей психики.

С помощью самоприказов в особом состоянии (самовнушение) спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используются для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое, предтренировочное или постсоревновательное состояние. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), повторение клятв перед соревнованием, а также с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов и команд. Сложность его использования состоит в том, что любое действие спортсмена так или иначе связано с динамикой спортивной формы, а приобретение (или утрата) физических качеств, навыков, как мы уже говорили, всегда сопряжено с психическими процессами, с развитием личности, с формированием отношения

к тренировочным и соревновательным нагрузкам, с реализацией достигнутого уровня развития, в том числе и психического. Тренер и спортсмен следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена в соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т.п.).

Контроль и самоконтроль. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом их педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной и поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляются в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных и соревновательных ситуациях, выставление оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдение за эмоциональными проявлениями, а также за настроением, самочувствием – желанием работать, тревожностью, бессонницей.

Физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства. Эти средства чаще всего используются для коррекции психических состояний и в специальную группу выделяются лишь в связи с необходимостью для их применения особого оборудования, приборов и препаратов, достаточно широко используется эти средства в спорте высших достижений и в меньшей мере – в работе с юными спортсменами. Ими весьма эффективно достигаются снятия психического напряжения, снижения болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшения настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам и решаются некоторые более специфические проблемы психологической подготовки. Назначение и дозировка этих средств обычно зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и обязательно согласуется со специалистами спортивной медицины и психологами.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка, аппараты Электроанальгезия и электронаркоза, психотропные фармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и адаптогены).

Электромассаж предполагает использование миостимуляции слабым током (до 650 микроампер) различных мышечных групп. Миостимуляции подвергаются наиболее обширные и крупные группы мышц: живота, спины, бедер. Как правило, конструкцией прибора обеспечивается поочередное (по кругу) подключения мышечных групп.

Электроанальгезия базируется на воздействии импульсных токов определенной формы и частоты (от 500 до 2000 герц) на центральную нервную систему, что способно формировать участки распространяющейся депрессии (аффективное состояние).

Транквилизаторы оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства.

Антидепрессанты (две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность.

Психостимуляторы оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений.

Ноотропы действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам.

Адаптогены очень многочисленны, широко используются в народной медицине. Выделяют две группы адаптогенов:

- а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, золотого корня и др.);
- б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.).

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или тренировочном периоде.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного

влияния многих факторов системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, тренера и других лиц, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнения.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет, спортивных листков, организуются походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно обсуждаются только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигла цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не решается одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа

проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой,

документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащих):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащих и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащих в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.