

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА»**


454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школа-интернат
спортивного профиля
г. Челябинска»  А.М. Галкин

Приказ № 105-УТ.ОТ.2019 2019 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа
«ГОРНЫЕ ЛЫЖИ»
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(спорт глухих)**

Срок реализации: 8-10 лет

Автор-составитель:

Стариков Андрей Юрьевич,
тренер-преподаватель

Челябинск, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка	2
1.1 Характеристика горных лыж, как средства физического воспитания.....	3
1.2 Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	4
1.3 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков.....	6
1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
2. Учебный план	9
3. Методическая часть	15
3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»	23
3.2 Группы базового уровня подготовки (БУ–1-6 годов обучения)	27
3.3 Группы углубленного уровня подготовки 1-2 годов обучения	30
3.4 Группы углубленного уровня подготовки 3-4 годов обучения	34
3.5 Инструкторская и судейская практика.....	39
3.6 Самостоятельная работа	40
3.7 Психологическая подготовка	40
3.8 Восстановительные мероприятия	42
3.9 Требования по выполнению техники безопасности	43
3.10 Медицинское обследование	44
4. План воспитательной и профориентационной работы	44
5. Система контроля и зачётные требования	48
6. Материально-техническое обеспечение программы	49
7. Перечень информационного обеспечения	50

1 Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Горнолыжный спорт» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа составлена в соответствии:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (редакция от 26.07 2019);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.4. 3172-14. (от 04.07.2014 № 41);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска».

В Российской Федерации наблюдается рост численности инвалидов. В настоящее время в России более 11 миллионов инвалидов, среди них значительная часть – дети с различными нарушениями.

В современных условиях детский и юношеский спорт становится средством первичной социализации личности, особенно для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ). В связи с этим становится актуальным – привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ОВЗ к систематическим занятиям ФКиС.

Сурдлимпийский спорт, спорт глухих в последнее время приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Программа учитывает специфику работы с лицами с ОВЗ по слуху и обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию воспитанников.

В программе отражены аспекты тренировочного процесса в которых имеются различия с программой для детей без ограничений в здоровье: интенсивность тренировок, сроки освоения программы на каждом этапе учебно-тренировочного процесса, система контроля и зачетных требований.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся.

Цель программы – содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности воспитанников через обучение знаниям, умениям и навыкам, необходимым для занятий горнолыжным спортом; формированию и совершенствованию морально-волевых качеств;

воспитанию трудолюбия и добросовестного отношения к труду, навыков общественного поведения.

Основные задачи программы:

- укрепить здоровье и сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни воспитанников школы;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта у воспитанников;
- подготовить к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- произвести отбор одарённых детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития и подготовить к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа предусматривает обучение детей в возрасте от 8 лет до 21 года и без ограничения возраста – для спортсменов, входящих в состав сборной области и т.д.

Срок реализации программы – 10 лет.

1.1 Характеристика горных лыж, как средства физического воспитания

Горнолыжный спорт – спуск на лыжах по извилистым горным трассам с естественным или незначительно подкорректированным рельефом. Горные лыжи относятся к зимним видам спорта, сопряженным с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивающим координацию, смелость и силу воли. Несомненное преимущество зимних видов спорта – возможность сочетать тренировки с закаливанием. Этот вид спорта прекрасно закаливает организм, укрепляет иммунную систему, развивает координацию движений. Занятие спортом играют большую роль в формировании характера ребенка – дисциплинируют, учат самостоятельно принимать решения и добиваться поставленных целей. Занятия горными лыжами укрепляют опорно-двигательную, дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы, развивают координацию движений и выносливость.

От спортсменов во всех дисциплинах требуется быстро и точно пройти специально подготовленную снежную дистанцию, проехав через все расставленные по дистанции ворота, размеченные флажками и древками. Именно здесь проходят обкатку технические новинки, которые потом берут на вооружение производители экипировки для миллионов горнолыжников-любителей. Формат и правила олимпийских стартов. Во всех олимпийских дисциплинах спортсмены проходят дистанцию по одному. Горнолыжник, показавший лучшее время, выигрывает соревнования. За пропуск ворот спортсмен дисквалифицируется. В скоростном спуске и супергиганте горнолыжники выполняют по одной попытке, в слаломе, гигантском слаломе и суперкомбинации — по две на трассах с отличающимся друг от друга маршрутом, время в которых суммируется. Обе попытки проводятся в течение одного дня. Сильнейшие спортсмены почти всегда стартуют в числе первых 30-35 участников. В дисциплинах, состоящих из двух попыток, при втором спуске первые

30 спортсменов стартуют в порядке обратном занятым местам в первой попытке, а затем в прямом порядке на дистанцию выходят участники, занимающие места, начиная с 31-го. При этом на этапах Кубка мира спортсмены, не попавшие в число 30 лучших в первой попытке, ко второй обычно не допускаются.

Скоростной спуск — самая быстрая из всех горнолыжных дисциплин, которая проходит на самой длинной (обычно 2500-3500 м) и наименее извилистой трассе. Количество ворот — примерно 30. Горнолыжники могут развивать скорость свыше 130 км/ч. Ворота представляют собой два флага красного или синего цветов со сдвоенными древками по краям трассы. При этом размер самих флагов в скоростном спуске обычно больше, чем в других дисциплинах. Коридор трассы шириной около 30 м маркируется на снегу яркими линиями (обычно синими). На трассе располагаются естественные трамплины, на которых горнолыжник пролетает по воздуху несколько десятков метров. Соревнования предваряют три официальные тренировки. Спортсмен обязан принять участие хотя бы в одной из них.

Супергигант — скоростная дисциплина, во время которой горнолыжники проходят трассу длиной 2000-2300 м и около 40 ворот. Ворота могут быть открытыми (с прямой траекторией захода) и закрытыми (с заходом по дуге, когда вход не виден из предыдущих ворот). Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Коридор трассы маркируется на снегу яркими линиями. Тренировки в супергиганте не предусмотрены — разрешается только часовой визуальный осмотр трассы.

Гигантский слалом — техническая дисциплина, в которой горнолыжники преодолевают трассу длиной 1200-1500 м и примерно 50 ворот (женщины — около 40). Повороты здесь более плавные, чем в слаломе. Ширина ворот — до 8 метров. Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Их принято проходить в агрессивной манере, задевая древки.

Слалом — техническая дисциплина с самой короткой дистанцией (около 500 м) и самими резкими поворотами. Горнолыжники-мужчины проходят более 60 ворот (женщины — более 50) шириной 4-6 метров. По краям слаломных ворот находится по одному гибкому древку поочередно красного или синего цветов. Спортсмен проходит ворота, как бы расталкивая вешки, чтобы оказаться на самой короткой траектории. Трасса включает в себя горизонтальные (открытые) и вертикальные (закрытые) ворота в различных сочетаниях (самые распространенные из них — "змея" и "шпилька").

Суперкомбинация — горнолыжное двоеборье, в котором от спортсменов требуется стабильно выступить и в скоростной, и в технической дисциплине. В нынешнем формате на Олимпиаде в суперкомбинации горнолыжники обычно проводят по одной попытке в скоростном спуске и слаломе на укороченных дистанциях. При этом на этапах Кубка мира вместо скоростного спуска соревнования могут проводиться в супергиганте. Как показывает практика, чемпион совершенно необязательно должен выиграть одну из попыток.

1.2 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Подготовка горнолыжников проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития и подготовленности детей, зачисляемых на Базовый или

Углубленный этап в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Уровни сложности освоения образовательной программы, условия зачисления:

1. Этап (Базовый уровень) – срок подготовки – 6 лет. Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься горными лыжами, с учётом оценки физических данных и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – «горные лыжи», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов,

2. Этап (Углубленный уровень) - группы комплектуются из числа одаренных способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, профориентационная работа.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки. Продолжительность одного занятия в группах базового уровня 1-2 годов обучения не может превышать 2-х академических часов, в группах базового уровня 3-4 годов обучения – 3-х академических часов при не более 3-4 разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах базового уровня 5-6 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5 разовых тренировочных занятиях в неделю. Продолжительность одного занятия в группах углубленного уровня 1-2 годов обучения не более 4-х академических часов при не более 4-5-х разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах углубленного уровня 3-4 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 5-6 разовых тренировочных занятиях в неделю. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики занятий, периода и задач подготовки.

Таблица 1

Условия комплектования учебных групп, возраст, учебно-тренировочные режимы

Год обучения	Возраст учащихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1. Базовый уровень					
1-ый год	8-10	До 15	3-4	6	252
2-ой год	8-10	До 15	3-4	6	252
3-ий год	10-12	До 15	3-4	8	336
4-ый год	10-12	До 15	3-4	8	336
5-ый год	12-14	До 15	4-5	10	420
6-ой год	12-14	До 15	4-5	10	420
2. Углублённый уровень					
1-ый год	14-16	До 15	4-5	12	504

2-ой год	16-18	До 15	4-5	12	504
3-ий год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588
4-ый год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса:

- групповые теоретические занятия по темам;
- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам одного или нескольких обучающихся, объединенными для подготовки к участию в соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся, в том числе, и работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор видеоматериалов игры, учебных фильмов;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.3 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий горными лыжами.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных горнолыжников.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-18 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и горнолыжного мастерства.

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Горнолыжный спорт» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах базового уровня подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

-В группах углублённого уровня подготовки - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

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

1.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результат реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «горные лыжи»: формирование стойкого интереса к занятиям горными лыжами, достижение индивидуального уровня подготовленности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

В результате реализации программы обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- история развития горных лыж;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила горнолыжного спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по горные лыжи; федеральные стандарты спортивной подготовки по горные лыжи; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

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

«Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

«Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального мастерства;
- освоение скоростной техники;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

«Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики горных лыж;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- знание требований техники безопасности в избранном виде спорта.

«Судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

«Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

Таблица 2

План учебного процесса (базовый уровень)

№ п/п	Наименование областей/формы нагрузки	предметных предметной	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
					Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов		2016						252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области		1400						172	172	234	234	294	294
1.1	Теоретические основы ФК и С		208						28	28	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка		600						74	74	100	100	126	126
1.3	Вид спорта		592						70	70	100	100	126	126
2	Вариативные предметные области		616						80	80	102	102	126	126
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		216						32	32	34	34	42	42
2.2	Развитие творческого мышления		100						12	12	17	17	21	21
2.3	Специальные навыки		150						20	20	25	25	30	30
2.4	Спортивное и специальное оборудование		150						20	20	25	25	30	30
3	Теоретические занятия		208		208				28	28	34	34	42	42
4	Практические занятия		1696			1696			208	208	284	284	356	356
4.1	Тренировочные мероприятия		1458						180	180	246	246	308	298
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия		158						18	18	24	24	32	42
4.3	Иные виды практических занятий		80						10	10	14	14	16	16
5	Самостоятельная работа		100	100					14	14	16	16	20	20
6	Аттестация		14						2	2	2	2	2	2
6.1	Промежуточная аттестация		12						2	2	2	2	2	2
6.2	Итоговая аттестация													

План учебного процесса (углублённый уровень)

№ п/п	Наименование областей/формы нагрузки	предметных предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)				
					Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
			1008/2184										
1		Обязательные предметные области	700/1440							504	504	588	
1.1		Теоретические основы физической культуры и спорта	120/200							350	350	370	
1.2		Общая физическая подготовка	320/670							60	60	40	40
1.3		Вид спорта	260/570							160	160	175	175
2		Вариативные предметные области	308/744							130	130	155	155
2.1		Различные виды спорта и подвижные игры	90/210							154	154	218	218
2.2		Развитие творческого мышления	48/108							45	45	60	60
2.3		Специальные навыки	90/170							24	24	30	30
2.4		Спортивное и специальное оборудование	80/160							45	45	40	40
2.5		Судейская практика	96										
3		Теоретические занятия	120/200			120/200				60	60	40	40
4		Практические занятия	800/1800							400	400	500	500
4.1		Тренировочные мероприятия	588/1088							294	294	250	250
4.2		Физкультурные и спортивные мероприятия	92/392							46	46	150	150
4.3		Иные виды практических занятий	78/178							39	39	50	50
5		Самостоятельная работа	120/320	120/320						60	60	100	100
6		Аттестация	30/66							15	15	18	18
6.1		Промежуточная аттестация	20/44							10	10	12	12
6.2		Итоговая аттестация	10/22							5	5	6	6

3. Методическая часть

Выполнение программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, проведение промежуточной аттестации; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных горнолыжников; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Реализация многолетней спортивной подготовки юных горнолыжников предполагает:

- постепенный переход от обучения приемам и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения упражнений;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для горнолыжника;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных горнолыжников.

Основопологающие принципы спортивной подготовки спортсменов:

■ комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

■ преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

■ вариативность – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Каждый этап многолетней подготовки имеет свои специфичные задачи.

Задачи базового уровня:

1. Отбор способных к занятиям горными лыжами детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах базового уровня - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение задач подготовки юных горнолыжников во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные - включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Задачи углубленного уровня:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по горнолыжному спорту;

Весь период подготовки углубленного уровня делится ещё на два:

Задачи 1-го периода (1-2 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение тактическим действиям.
3. Приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи 2-го периода (3-4 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение прохождению трассы, совершенствование навыков в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение прохождению трассы, совершенствование навыков в различных комбинациях постановки трассы.
4. Совершенствование приемов тактических действий с учетом особенностей рельефа и уклона горнолыжного склона.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться, регулировать эмоциональное состояние, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

6. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиваться прочного овладения обучающимися основами техники и тактики, достаточно высокого уровня физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с уровнем и годами спортивной подготовки (см. таблицу 7).

Таблица 6

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Виды соревнований	Уровень и годы спортивной подготовки			
	Базовый уровень		Углубленный уровень	
	1-3 год обучения	4-6 год обучения	1-2 год обучения	3-4 год обучения
Контрольные	1-3	1-3	3-5	5-7
Отборочные	-	-	1-3	3-5
Основные	3	3	7	10
Всего соревнований	до 3	до 3	до 8	до 10

Компоненты системы спортивной подготовки

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Базовый уровень (БУ)	Углубленный уровень (УУ)
1.	Этапы подготовки	Базовый уровень подготовки	Углубленный уровень подготовки
2.	Спортсмены	Новички, проявляющие интерес к занятиям горными лыжами, допущенные врачом.	Одаренные и способные к горным лыжам, прошедшие базовую подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
3.	Тренеры-преподаватели	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям горными лыжами.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Задачи уровня	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям горными лыжами, укрепить здоровье, овладеть основами горных лыж, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому физическому развитию и углубленному овладению горными лыжами.
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отбор и комплектование групп. Овладение техническими приемами.	Выполнение нормативов юношеских и взрослых разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство патриотизма, долга перед Родиной.
7.	Учебно-тренировочный процесс: психологическая подготовка техническая подготовка тактическая подготовка физическая подготовка	Сформировать мотивацию к занятиям горными лыжами .	Повысить уровень мотивации, развивать волевые качества спортсмена. Сформировать психическую устойчивость к условиям соревновательной деятельности.
		Овладеть основами техники горных лыж .	Совершенствование технического мастерства.
		Сформировать общее представление о тактике.	Совершенствование приемов и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и специализации амшлуа юного горнолыжника.
		Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП.	Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений.

	теоретическая подготовка соревновательная деятельность	Создать представление о системе учебно-тренировочных занятий. Участвовать в соревнованиях спортшколы города, области.	Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием горнолыжника. Знания ТИМ ФК и С. Участвовать в соревнованиях города, области, УРФО, России.
8.	Организация процесса тренировки	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Горные лыжи, горнолыжные ботинки, шлем защитный, палки горнолыжные. Вешки для постановки трассы, ключ для постановки трассы, ключ постановочный, винт для ключа, рации 2шт., секундомер. Барьеры пластиковые, «лесенка» пластиковая, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалка, ролики, батут гимнастический, гантели, мячи теннисные. Насос, скакалка, вешка -конус, эспандер, утяжелитель для ног и рук. Тренажеры.	Горные лыжи, горнолыжные ботинки, шлем защитный, палки горнолыжные. Вешки для постановки трассы, ключ постановочный, винт для ключа, рации 2шт., секундомер. Барьеры пластиковые, «лесенка» пластиковая, мяч футбольный, мяч волейбольный, скакалка, ролики, батут гимнастический, гантели, мячи теннисные. Насос, скакалка, вешка - конус, эспандер, утяжелитель для ног и рук. Тренажеры. Видео материалы. Схемы (тактические).
10.	Условия подготовки	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.
11.	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
12.	Медицинское научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.
13	Ограничения функционирования системы подготовки	Отсутствие специфических способностей к занятиям горными лыжами, возрастные особенности организма.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между ССС и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.
14	Система контроля процесса подготовки организационная	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.
	технико-тактическая	Уровень владения простейшими координационными и техническими действиями. Выполнение контрольных нормативов по горнолыжной подготовке.	Степень владения техникой горных лыж, тактическими действиями, умение применять навыки на соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по горнолыжной подготовке.

	физическая	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.
соревновательная		Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке
15	Предполагаемые результаты	Комплектование учебных групп обучающимися с высокой мотивацией к занятиям горными лыжами. Гармоничное развитие воспитанников, овладение основам горнолыжной техники. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся на углубленный уровень.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение техникой и тактикой. Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод одаренных спортсменов на уровень совершенствования спортивного мастерства.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапе базового уровня);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка горнолыжника строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных спортсменов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 10 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 8

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+			+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Система отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по гонным лыжам использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта горные лыжи;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

1-й год обучения.

Тренер осуществляет целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках координированности детей. На протяжении первых двух месяцев тренер ведёт наблюдение за поведением и деятельностью обучающихся при выполнении различных упражнений и участии в тренировках. По окончании зимнего сезона (конец марта) принимаются нормативы по следующим тестам: техническое выполнение слаломных поворотов, прохождение трассы слалом. В конце апреля - начале мая проходит аттестация по общей физической подготовке: бег 30м, подтягивания, складывания, прыжок в длину с места. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии обучающихся основным требованиям горнолыжника.

2-й год обучения.

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического развития и овладения основными навыками проводится тестирование. В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения.

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением тестирования по следующим позициям: Остановка разворотом лыж на пологом склоне, повороты на параллельных лыжах на склоне 10-12 градусов, прохождение трасс слалома гиганта.

На основании данных делается предварительное заключение о перспективности юного спортсмена. В конце учебного года проводится тестирование по ОФП.

4-ый,5-ый,6-ой года обучения.

Тестирование общей, специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля. В течение этих лет обучения делается окончательное заключение о пригодности юного спортсмена к занятиям горными лыжами на уровне высшего мастерства и его перспективности. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных горнолыжников. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»

Таблица 9

Учебный план по предметной области «Теоретические основы ФК и С»

Тема	Этап, год обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1. Физическая культура и спорт в России	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Состояние и развитие горных лыж в России	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	3	3	2	2	4	4	2	2
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	2	2	2	2	2	2	6	6	4	4
7. Общая характеристика спортивной подготовки	2	2	2	2	4	4	6	6	2	2
8. Планирование и контроль подготовки	2	2	3	3	4	4	6	6	4	4
9. Основы техники и техническая подготовка	2	2	2	2	4	4	6	6	2	2
10. Основы тактики и тактическая подготовка	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4
11. Физические качества и физическая подготовка	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2
12. Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4
13. Правила проведения соревнований по горным лыжам	2	2	2	2						
14. Официальные правила FIS	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2
15. Установка соревнования и разбор результатов	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4
Всего часов:	28	28	34	34	42	42	60	60	40	40

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. Опрос занимающихся по тестам (приложение 1) для проверки уровня знаний теоретического материала. Темы теории и методики физической культуры и спорта рассматриваются на всех этапах подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России
 - 1.1. Понятие «Физическая культура».
 - 1.2. Физическая культура как составная часть общей культуры.
 - 1.3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.
 - 1.4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
 - 1.5. Основные сведения о спортивной квалификации.
 - 1.6. Спортивные разряды и звания.
 - 1.7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
 - 1.8. Юношеские разряды по горным лыжам.
2. Состояние и развитие горнолыжного спорта в России
 - 2.1. История развития горных лыж в мире и в нашей стране.
 - 2.2. Достижения горнолыжников России на мировой арене.
 - 2.3. Количество обучающихся в России и в мире.
 - 2.4. Спортивные сооружения для занятий горными лыжами и их состояние.
 - 2.5. Итоги и анализ выступления горнолыжников на соревнованиях.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
 - 3.1. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.
 - 3.2. Спортивно-этическое воспитание.
 - 3.3. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
 - 3.4. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.
 - 3.5. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
 - 3.6. Общая и специальная психологическая подготовка.
 - 3.7. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
 - 3.8. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
 - 3.9. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
 - 4.1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
 - 4.2. Восстановительные мероприятия в спорте.
 - 4.3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок).
 - 4.4. Критерии готовности к повторной работе.
 - 4.5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
 - 5.1. Понятие о гигиене и санитарии.
 - 5.2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
 - 5.3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
 - 5.4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
 - 5.5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
 - 5.6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
 - 5.7. Пищевые отравления и их профилактика.
 - 5.8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

5.9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

5.10. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований

5.11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

6.1. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

6.2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

6.3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

6.4. Травматизм в процессе занятий горными лыжами, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.

6.5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

6.6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6.7. Факторы риска при занятии горными лыжами.

В каждом виде спорта есть свои риски травматизма. Угроза возникновения рисков есть всегда. Определение специфических факторов рисков в отдельных видах спорта является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма. К основным специфическим факторам рисков, характерных для всех видов спорта, относятся:

- несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена;
- недостаточность ранней специальной физической подготовки;
- погрешности в разминке; неумение правильно выполнять страховку и само страховку;
- несоответствие обуви и одежды спортсмена условиям тренировок и соревнований, дефекты в использовании индивидуальных средств защиты;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- несовершенство правил соревнований и необъективное судейство;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- нарушение дисциплины, несоблюдение правил самоконтроля.

6.8. Инструктаж по технике безопасности, обеспечивающий различные виды деятельности обучающихся:

- при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- при проведении соревнований при проведении массовых мероприятий;
- при проведении занятий на спортивной площадке;
- при перевозке обучающихся автомобильным транспортом;
- при перевозке обучающихся общественным транспортом;
- по безопасному проведению обучающихся на объекты железнодорожного транспорта;

- при занятиях в спортивном зале;
- при проведении учебно-тренировочных сборов;
- для тренеров-преподавателей и обучающихся по проведению пешеходных экскурсий в городе;

- для обучающихся при занятиях плаванием.

7. Общая характеристика спортивной тренировки

7.1. Понятие о процессе спортивной подготовки.

7.2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

7.3. Формы организации спортивной тренировки.

7.4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

7.5. Единство общей и специальной выносливости.

7.6. Понятие о тренировочной нагрузке.

7.7. Основные средства спортивной тренировки.

7.8. Методы спортивной тренировки.

7.9. Значение тренировочных и контрольных игр.

7.10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

7.11. Использование технических средств и тренажерных устройств.

7.12. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

7.13. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.

7.14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.

8. Планирование и контроль спортивной подготовки

8.1. Сущность и назначение планирования, его виды.

8.2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.

8.3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте.

8.4. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.

8.5. Уровень физического развития. Показатели развития.

9. Основы техники горных лыж и техническая подготовка

9.1. Основные сведения о горнолыжной технике, о её значении для роста спортивного мастерства.

9.2. Средства и методы технической подготовки.

9.3. Классификации технической подготовки.

9.4. Методические приемы и средства обучения технической подготовки.

9.5. Разнообразие технических приемов, показатели техники.

10. Физические способности и физическая подготовка

10.1. Физические качества.

10.2. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.

10.3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции.

10.4. Гибкость и её развитие.

10.5. Понятие о ловкости и координированности, как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

10.6. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.

11. Спортивные соревнования

11.1 Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

11.2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

11.3. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

11.4. Положение о проведении соревнований по горным лыжам на Первенства России, города, школы.

3.2 Группы базового уровня подготовки (БУ – 1-6 годов обучения)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного - применения упражнений из различных видов спорта. Подвижных и спортивных игр;
 - овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
 - формирование черт спортивного характера;
 - формирование должных норм общественного поведения;
 - выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Горнолыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы учреждения дополнительного образования детей. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение горнолыжника. Первые соревнования по горнолыжному спорту в России и за рубежом. Популярность горнолыжного спорта в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных горнолыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка горнолыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор горнолыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима

дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика горнолыжной техники. Соревнования по горнолыжному спорту.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные способы прохождения спусков. Стойка горнолыжника, повороты.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с

прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Имитация спусков на лыжах; имитация поворотов на лыжах; упражнения для брюшного пресса; упражнения, развивающие мышцы ног; упражнения для мышц туловища.

Техническая подготовка

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

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле

Таблица 10

Контрольные нормативы для групп базового уровня подготовки (мальчики и девочки)

Физическая подготовка		
№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0
2	Многоскоки (5 прыжков) (м)	8,5
3	Челночный бег 3X10м (с)	10,5
4	Бег 400м (мин, с)	Без учёта времени
5	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	5
Специальная техническая подготовка		
1	Остановка разворотом лыж на пологом склоне.	Оценивается техника исполнения
2	Повороты на параллельных лыжах на склоне 10-12 градусов.	Оценивают плавность движений, умение выполнять повороты в обе стороны
3	Прохождение трасс слалом из 10-12 ворот на склоне 10-12 градусов.	Оценивают плавность и непрерывность движений
4	Прохождение трасс слалом гиганта из 6-8 ворот с расстоянием между ними 15-18м на склоне крутизной 10-12 градусов.	Оценивают плавность и непрерывность движений

Врачебный контроль

Осуществляется медицинским работником учреждения дополнительного образования, специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Дважды в год все занимающиеся проходят медицинский осмотр.

К занятиям горнолыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

3.3 Группы углублённого уровня подготовки 1-2 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка

1. Горнолыжный спорт в мире, России. ДЮСШ.

Горнолыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по горнолыжному спорту. Результаты выступлений российских горнолыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в

различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение горнолыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы горнолыжной техники.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация горнолыжной техники. Фазовый состав и структура движений в горнолыжной технике.

5. Правила соревнований по горнолыжному спорту.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка (СФП)

Имитация поворотов; имитация спусков в разных стойках; имитация преодоления неровностей спусков; имитация загрузки лыж сгибанием ног; винто-угловые движения; Разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием; «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4м на склоне крутизной 8-10 градусов); упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение); упражнения для мышц брюшного пресса и туловища (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами); упражнения для мышц таза (вращение и повороты таза на месте и в движении); упражнения для мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.); упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища.

Техническая подготовка

Прямой и косой спуск; спуски с преодолением неровностей склона; передвижение коньковым шагом; спуски на одной лыже; перенос веса тела с ноги на ногу; остановка разворотом лыж; ведение дуги поворота на внешней лыже; винто-угловое движение; согласование движений при выполнении поворотов; согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома; повороты без опоры (укола) на палку; вход в поворот с конькового шага; прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10м (8-12 ворот); прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5м (4-10 ворот); прохождение ритмичных трасс слалома (4-15 ворот); прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот); прохождение отрезков трасс скоростного спуска (250-300м на склоне крутизной 10-12 градусов); игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах; прямые и косые спуски в различных стойках; преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ); боковое соскальзывание; торможение разворотом лыж; коньковый ход; повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты); повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса; повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже; повороты с конькового шага; прыжки на лыжах; прохождение «змейки», трассы слалома, трассы слалома-гиганта, трассы скоростного спуска; упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах); специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах. Контрольные упражнения и соревнования

Таблица 11

Контрольные нормативы для групп углублённого уровня подготовки 1 года обучения

Физическая подготовка		
№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив
1	Бег 60м (с)	10,0
2	Многоскоки (5 прыжков) (м)	8,6
3	Бег 400м (мин, с)	1,35
4	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	8
5	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	36
Специальная техническая подготовка		
1	Прямой спуск в средней стойке на склоне длиной 100 м, крутизной 12-14% с остановкой в «коридоре» 15X20 м	Оценивается правильность стойки, устойчивость
2	Торможение разворотом лыж до полной остановки в «коридоре» 10X5 м после прямого спуска 30 м крутизной 12-14% (упражнение выполняется дважды: с разворотом лыж вправо и влево)	Оценивают плавность торможения по всей длине «коридора», устойчивость
3	Полет (девочки 1-2 м, мальчики 2-3 м) с небольшого бугра или спада	Оценивают устойчивость при приземлении
4	Повороты на параллельных лыжах на склоне длиной 200-250м крутизной 10-12%	Оценивают возможность выполнять повороты, различного радиуса, плавность движений по всей длине спуска
5	Участие в соревнованиях по слалому (12-15 ворот) и слалому-гиганту (8-10 ворот)	Оценивают по времени прохождения, плавности и непрерывности движения

Таблица 12

Контрольные нормативы для групп углублённого уровня подготовки 2 года обучения

Физическая подготовка			
№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 60м (с)	9,6	10,0
2	Бег 400м (мин, с)	1,30	1,33
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	2
4	Прыжок в длину с места (см)	170	160
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,3	8,6
6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	36	36
Специальная техническая подготовка			

1	Прямой спуск в высокой, средней и низкой стойках и остановка в «коридоре» 25/15м на скорости 40км/час	Оценивают правильность выполнения, устойчивость	1
2	Полет (девочки – 2-3, мальчики – 3-4м) с небольшого бугра	Оценивают устойчивость при приземлении	2
3	Повороты на параллельных лыжах на склоне длиной 350-400м переменной крутизны 10-15%	Оценивают возможность выполнять повороты, различного радиуса, плавность движений по всей длине спуска	3
4	Прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне крутизной 12-15 градусов (расстояние между древками 6-7м)	Оценивают плавность перехода из поворота в поворот (отсутствие безопорной фазы), согласованность движений	4
5	Безостановочный спуск 400-500м с выполнением 6-8 поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15%	Средняя скорость спуска 30-35 км\ч	5
6	Участие в соревнованиях по слалому (длина трасс 120-150м) и слалому-гиганту (350-400м)	Выполнение 2 разряда	6

3.4 Группы углублённого уровня подготовки 3-4 года обучения

Задачи групп (этап углубленной уровня подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и

соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных горнолыжников в УУ. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжников.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность горнолыжника. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы горнолыжной техники.

Фазовый состав и структура движений горнолыжной техники (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники горнолыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки горнолыжника.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Имитация спусков; имитация поворотов; винто-угловое движение; разгрузка сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием; повороты ступней ног вправо – влево; имитация поворотов с широкого шага; упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте); упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнить определенное движение, поднятие ног, поднятие туловища); упражнение для мышц живота (поднятие ног, подъем в сед из горизонтального положения); упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза на месте и в движении, приседания, повороты ступней ног и др.); упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища; упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях; приседания в горнолыжной стойке; сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий горнолыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении. Также пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного скольжения и выполнения поворотов, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по

динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма горнолыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у горнолыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Контрольные упражнения и соревнования

Таблица 13

Контрольные упражнения для групп углублённого уровня подготовки 3 года обучения

Физическая подготовка			
№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 60м (с)	9,0	9,5
2	Бег 400м (мин, с)	1,22	1,25
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	3
4	Прыжок в длину с места (см)	185	175
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,6	8,9
6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	40	40
Специальная техническая подготовка			
1	Прямой и косой спуски в высокой, средней, низкой стойках с остановкой в «коридоре» 30/15м при скорости 50км/час	Оценивают правильность выполнения, устойчивость	1
2	Прыжок с бугра (трамплина) в группировке (мальчики – 5, девочки – 3м)	Оценивают положение в полёте, устойчивость при приземлении	2
3	Повороты на параллельных лыжах на склоне крутизной 15-18%	Оценивают выполнение поворотов, согласованность движений, устойчивость	3
4	Безостановочный спуск 600-800м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15 градусов	Средняя скорость спуска 40-45 км\ч	4
5	Участие в соревнованиях по слалому (длина трасс 120-150м) и слалому-гиганту (350-400м)	Выполнение разряда	1 5

Контрольные нормативы для групп углублённого уровня подготовки 4 года обучения

Физическая подготовка			
№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 60м (с)	9,0	9,5
2	Бег 400м (мин, с)	1,22	1,25
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	3
4	Прыжок в длину с места (см)	185	175
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,6	8,9
6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	40	40
Специальная техническая подготовка			
1	Прямой и косой спуски в высокой, средней, низкой стойках с остановкой в «коридоре» 30/15м при скорости 50км/час	Оценивают правильность выполнения, устойчивость	1
2	Прыжок с бугра (трамплина) в группировке (мальчики – 5, девочки – 3м)	Оценивают положение в полёте, устойчивость при приземлении	2
3	Повороты на параллельных лыжах на склоне крутизной 15-18%	Оценивают выполнения поворотов, согласованность движений, устойчивость	3
4	Безостановочный спуск 600-800м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15 градусов	Средняя скорость спуска 40-45 км\ч	4
5	Участие в соревнованиях по слалому (длина трасс 120-150м) и слалому-гиганту (350-400м)	Выполнение 1 разряда	5

Врачебный контроль

Формы, задачи и средства врачебного контроля.

Этапный контроль. Задачи: выявление патологии, перенапряжения. Оценка функционального состояния.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья – нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение:

1) о возможности занятий горнолыжным спортом по состоянию здоровья;

2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий;

3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений;

4) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, pH-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевины, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

3.5 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и механики судейства, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Необходимо посещение и участие в судейских семинарах, проводимых спортивными федерациями в городе и области. Сдача тестов по теоретической и физической подготовке спортивного судьи, аттестация на получение звания «юного судьи». Знание механики двойного и тройного судейства. Знание работы секретариата.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

3.6 Самостоятельной работа

Самостоятельная работа - это действия обучающегося в определенных условиях, которые предусматривают отсутствие непосредственного руководства и помощи со стороны тренера, для того, чтобы получить знания, умения и навыки, соответствующие заданной цели.

Самостоятельность в получении знаний предусматривает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые разрешаются, познавательную, умственную и физическую активность, способность к творчеству. То есть, при самостоятельной работе обучающийся сам определяет цель деятельности, предмет деятельности и средства деятельности.

Развитие самостоятельности обучающихся - это цель деятельности как тренеров, так и обучающихся, потому тренер должен создать условия для побуждения ученика к самостоятельной работе, такой режим самостоятельной деятельности, какой бы дал возможность реализовать главную цель - развитие личности обучающегося, ее творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый обучающийся работал бы на полную силу своих возможностей.

Кроме того, появляется познавательный интерес, укрепляются умения, например, умение планировать работу, распределять время и внимание, оценивать результаты своей работы.

Принимая во внимание, что программный материал в своей структуре содержит самостоятельную работу, во время отпуска тренера-преподавателя, она планируется на 6 недель по индивидуальному плану тренера. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки, а также технических приемов, ранее изученных во время учебно-тренировочного процесса. Рост этих показателей отмечается в ведомости итогов самостоятельной работы.

3.7 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки горнолыжников. На базовом уровне многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам горных лыж, в дальнейшем она тесно связана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настрой на соревнования различных уровней.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

- специальные знания в области психологии, техники и тактики горных лыж, методики спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки;
- участие в соревнованиях с использованием установок на достижение высоких личных результатов.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управлении нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Таблица 15

Психологическая подготовка юных спортсменов

Общая психологическая подготовка	Психологическая подготовка к соревнованиям
<p>формирование личности спортсмена и межличностных отношений;</p> <p>развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств</p>	<p>В течение всего года</p> <p>Формирование:</p> <p>высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера; предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости; способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке</p> <p>На конкретных соревнованиях:</p> <p>формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности спортсмена к выступлению (уверенность в своих силах, стремление к победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы)</p>

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

Таблица 16

Распределение объектов психолого-педагогических воздействий (ППВ)

Подготовительный период подготовки	Средства и методы ППВ, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности
Соревновательный период подготовки	Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям
Переходный период	Средства и методы нервно-психического восстановления организма

3.8 Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Базовый уровень (до 2 лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Базовый уровень (свыше 2 лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для БУ 1-го и 2-го годов обучения.

Также используются психологические и медико-биологические средства восстановления.

Восстановительные мероприятия с юными баскетболистами проводятся на всех этапах обучения, но как отдельный вид подготовки в учебном плане не отражен.

3.9 Требования по выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать учебно-тренировочные занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности;
- вести журнал учёта инструктажа;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.10 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям горными лыжами и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям. В общем углубленное медицинское обследование юных горнолыжников позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4. План воспитательной и профориентационной работы

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Основными направлениями воспитательной работы среди учащихся в рамках направления «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора;

- ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;

- создание комфортных социально-психологических условий и социокультурной воспитывающей среды, способствующей формированию общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся;

- знакомство с особенностями современного рынка труда;

- оказание помощи в самовоспитании, самореализации, освоении широкого социального и профессионального опыта;

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;

- воспитание патриотической направленности среди обучающихся.

Таблица 17

Основные направлениями воспитательной работы среди учащихся

п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУ-4	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне 1и 2года обучения, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в	Май	Инструктор-

	том числе и сетевое взаимодействие) структурного подразделения с заинтересованными организациями (УралГУФК, ЮурГППУ)		методист
3.	Проведение для обучающихся на углубленном уровне дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
4.	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
5.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
III. РАБОТА ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ	С		
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора по УВР
2.	Проведение совещаний при директоре с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
3.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР
IV. РАБОТА РОДИТЕЛЯМИ	С		
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Обобщение и пропаганда	1 раз в год	Инструктор-

	лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии		методист Тренеры-преподаватели
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5.	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпение, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;

- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в горных лыжах (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5. Система контроля и зачётные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с горнолыжниками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- определения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года и предполагает сдачу контрольно-переводных нормативов. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом.

Итоговая аттестация предполагает проведение нормативов по окончанию обучения, которые составлены с учётом освоения каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы по горным лыжам.

Контрольно-переводные нормативы при переходе на углубленный уровень, а также входные нормативы для зачисления в группы базового уровня составлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горным лыжам (Приказ № 114 от 10.04.2013 г.)

Протокол текущей аттестации № 1

Контрольно - тестовые упражнения по предметной области «общая физическая подготовка»

Группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе _____
 Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества	
			<i>Бег 30 м. (сек.)</i>		<i>Отжимание, в упоре лежа</i>		<i>Прыжок в длину с места.</i>	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Тренер -преподаватель _____ / _____ /

Индикаторы контроля за эффективностью деятельности спортивной школы:

На базовом уровне подготовки:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На углубленном уровне:

1. Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсмена.
2. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.
3. Уровень освоения объемов тренировочных, соревновательных нагрузок, предусмотренных программой по избранному виду спорта.
4. Результаты участия в спортивных соревнованиях.

6. Материально-техническое обеспечение программы

- лыжные палки;
- лыжи;
- лыжные ботинки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- форма спортивная;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
- гири, гантели;
- эспандеры.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.
5. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника горнолыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986.
6. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1983.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
8. Петров В., Гагин Ю. Механика спортивных движений. - М. Физкультура и спорт, 1982.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Ялакас С.И. Школа горнолыжника - М.: Физкультура и спорт, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 1992.
16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

23. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
24. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
25. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
26. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
27. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
28. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
29. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
30. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
31. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Электронные ресурсы

1. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки для начинающих, Симферополь 2009 – Режим доступа: <http://kyrator.com>
2. ЕВСК - 2010 -2013 гг. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Волгоградский государственный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования – Режим доступа: <http://pedsovet.org>
4. История горнолыжного спорта и туризма – Режим доступа: <https://wwwski.ru>
5. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru/>
6. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru/>
7. Министерство по физической культуре РФ Приказ Минспорта РФ № 24 от 19.012018г. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>
8. Областная детско-юношеская спортивная школа – Режим доступа: <http://одюсш74.ru>
9. Образовательный портал Челябинск <http://www.chel-edu.ru>
10. Официальный интернет-портал Правительства РФ – Режим доступа: www.government.ru
11. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – Режим доступа:
12. Официальный федеральный портал «Российское образование»– Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
13. Официальный сайт Федерального агентства по образованию – Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/>
14. Официальный ресурс Приоритетного национального проекта «Образование» – Режим доступа: http://www.rost.ru/projects/education/education_main.shtml
15. Официальный сайт Всероссийского объединения представителей спортивных школ – Режим доступа: <http://rossportschool.ru>

16. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства:
<http://www.wadaama.org/>
17. Официальный сайт Российского антидопингового агентства:
<http://www.rusada.ru>
18. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) – Режим доступа: <http://main.sportedu.ru>
19. Спортивный портал Челябинска – Режим доступа: <http://www.74sport.ru>
20. Тесты по физической культуре – Режим доступа: <https://www.nsportal.ru>
21. Техника катания на горных лыжах – Режим доступа:
<https://www.skisport.ru>
22. Учебное пособие по истории зимних Олимпийских видов спорта – Режим доступа: <http://olympic.ru>
23. Учительский портал - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru>

Тесты по теории физической культуры для групп 3-6 года базовой подготовки

Тест № 1

1.	Спуску на лыжах надо начинать учиться:	а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок; в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.
2.	Подъем «полуёлочкой» выполняется:	а) ступающим шагом прямо на склон; б) ступающим шагом наискось склона; в) скользящим шагом прямо на склон; г) скользящим шагом наискось склона.
3.	Бег на короткие дистанции – это:	а) 200 и 400 метров; б) 30 и 60 метров; в) 800 и 1000 метров; г) 1500 и 2000 метров.
4.	Способ прыжков в длину, изучаемый в школе	а) «ножницы»; б) «перешагивание»; в) «согнув ноги»; г) «прогнувшись».
5.	Как часто проходят Олимпийские игры?	а) каждый год; б) один раз в два года; в) один раз в три года; г) один раз в четыре года.
6.	Олимпийский девиз – это:	а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»; в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».
7.	Строевые упражнения – это:	а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт; в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.
8.	При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:	а) не менее 10 метров; б) не менее 30 метров; в) не менее 20 метров; г) не менее 40 метров.

Тест № 2

1.	Под физической культурой понимается:	а) б) в) г)	часть культуры общества и человека; процесс развития физических способностей; вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств; развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.
2.	Результатом физической подготовки является:	а) б) в) г)	. физическое развитие; физическое совершенство; физическая подготовленность; способность правильно выполнять двигательные действия.
3.	Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?	а) б) в) г)	1908 год в Лондоне; 1912 год в Стокгольме; 1952 год в Хельсинки; 1928 год в Амстердаме.
4.	Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:	а) б) в) г)	координации движений; техники движений; быстроты реакции; скоростной силы.
5.	Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?	а) б) в) г)	1516 год в Германии; 1850 год в Англии; 1896 год в Греции; 1869 год во Франции.
6.	Главной причиной нарушения осанки является:	а) б) в) г)	малоподвижный образ жизни; слабость мышц спины; привычка носить сумку на одном плече; долгое пребывание в положении сидя за партой.
7.	Профилактика нарушений осанки осуществляется при:	а) б) в) г)	скоростных упражнениях; упражнениях «на гибкость»; силовых упражнениях; упражнениях на «выносливость».
8.	Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?	а) б) в) г)	НХЛ; НБА; МОК; УЕФА.

Тест № 3

1.	В каком году состоялся первый чемпионат в России по лёгкой атлетике?	а б в г	1902г. 1906г. 1908г. 1900г.
2.	Длина стандартной беговой дорожки?	а б в г	400м. 330м. 100м. 500м.
3.	Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?	а б в г	800м.,1500м. 60м.,100м., 200м.,400м 2000м.,3000м.,5000м.
4.	Прыжок в длину с разбега?	а б в	Способом «согнув ноги». «Перекат». Способ «перешагивание».
5.	Прыжок в высоту?	а б в	Способ «прогнувшись». Способ «перекидной». Способ «согнув ноги».
6.	Сколько попыток используется при прыжках?	а б в	одна. пять. три.
7.	Какой старт используется при беге на короткие дистанции?	а б в	Средний старт. Высокий старт. Низкий старт.
8.	На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?	а б в г	две. три. пять. четыре.

Тест № 4

1.	Как называется правильное распределение времени в течение суток:	а б в г	Режим дня. Расписание уроков. Закаливание. Личная гигиена.
2.	Назвать правила закаливания:	а б в г д	Постепенно. Сразу начать обливаться холодной водой. Закаляться один раз в неделю. Систематически. Учитывать индивидуальные особенности каждого человека.
3.	Привычная поза тела человека в вертикальном положении:	а б в г	осанка позвоночник; поза «старт пловца»; мускулатура.
4.	Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:	а б в г	боковая; лицевая; разметка; финиш.
5.	Какое физическое качество развивает б — минутный бег:	а б в г	гибкость; силу; выносливость; ловкость.
6.	Как называется строй, когда стоят плечом к плечу	а б в г	колонна; фланг; шеренга; круг.
7.	Перечислить требования к занимающимся физкультурой:	а б в г	грязная обувь; подогнанная спортивная форма; выполнение после болезни большой физической нагрузки; спортивная чистая обувь.
8.	Перечислять виды прыжков по школьной программе:	а б в г	прыжок в сторону; прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; прыжок боком.

Тест № 5

1.	Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции:	а б в г	гибкость; быстрота; сила; скоростная выносливость.
2.	Отрезок дистанции длиной 20 м., размеченный метками в эстафетном беге:	а б в г	разбег; зона передачи; полоса препятствий; линия финиша.
3.	Спринтерский бег с преодолением препятствий:	а б в	барьерный; стиль — чез; кросс.
4.	Высота барьера на дистанции:	а б	50 см.; 100 см.
5.	Классические виды эстафет:	а б в г	4*100; 4*60; 4*50; 4*400.
6.	Способ передвижения, в котором чередуются одноопорные и полётные фазы:	а б в	прыжок; бег; ходьба.
7.	При беге на короткие дистанции, участник дисквалифицируется:	а б в г	по желанию главного судьи; фальш старт; пересечение беговой дорожки; употребление наркотиков.
8.	Соревнования проводятся:	а б в	зрителями; судейской коллегией; главой администрации.