Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Апатиты
Спортивная школа «Олимп»
(МАУДО СШ «Олимп»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МАУДО СШ «Олимп»

«01» сентября 2023 года
протокол №____1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ «Олимп»

_____ / И.А.Кондратьев/
от «01» сентября 2023 года
Пр. № 41/0-1 от 01.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта
«ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

срок реализации 3 года
Возраст обучающихся: от 6 лет

Составители программы:
Инструктор-методист
Циюс Александра Эдуардовна;

Тренеры-преподаватели:
Коршунов Виктор Александрович

г. Апатиты,
2023

Содержание программы

1.	Пояснительная записка…….…….....	3
1.1.	Нормативные основы разработки …….….	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность Программы.....……...	3
1.3.	Цель и задачи Программы……	4
1.4.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы……..	4
1.5.	Условия комплектования групп……...……..	5
1.6.	Ценностные ориентиры ….……...…….....	6
1.7.	Планируемые результаты ...…….	6
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы …..….	7
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса ……...…….....	7
2.2.	Содержание программы ……...……...…….....	9
2.2.1.	Особенности годичного цикла подготовки…….....	10
2.2.2.	План – график распределения учебных часов……...……	11
2.2.3.	Формы аттестации обучающихся …….……..…….....	12
2.3.	Программный материал ..……	12
2.3.1.	Теоретическая подготовка. ...……...……...……	12
2.3.2.	Общая физическая подготовка ….……...…….....	13
2.3.3.	Специальная физическая подготовка …….....	15
2.3.4.	Техническая подготовка ……..……	18
2.3.5.	Тактическая подготовка ……...…...……	19
2.3.6.	Контрольные упражнения и соревнования…….....	20
2.4.	Психологическая подготовка……...	20
2.5.	Воспитательная работа…….....	22
2.6.	Система контроля и зачетные требования. Система оценки…….....	23
2.6.1.	Педагогический и врачебный контроль……..	23
2.6.2.	Контрольно-тестовые требования……..…….……	23
2.7.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ «Олимп»..	25
2.8.	Кадровое обеспечение программы……..……	25
3.	Информационно-методические условия реализации Программы……. ….	25
3.1.	Интернет-ресурсы……..……...	25
3.2.	Список литературы……...…….....	25

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные основы разработки

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по горнолыжному спорту МАУДО СШ «Олимп» (далее Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Апатиты «Спортивная школа «Олимп» - (далее Учреждение);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Примерная программа по горнолыжному спорту для ДЮСШ, СДЮШОР

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Горнолыжный спорт - одна из составляющих лыжного спорта — представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам и объединяет ныне такие спортивные дисциплины, как слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск (отличаются друг от друга протяженностью трасс, перепадом высот между стартом и финишем, количеством ворот, через которые должен пройти спортсмен на дистанции), а также горнолыжное двоеборье (его официальное наименование — альпийская комбинация), включающее в себя слалом и скоростной спуск. Входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924.

На сегодняшний день в рамках крупнейших международных соревнований выделяют следующие дисциплины горнолыжного спорта:

- Скоростной спуск;
- Слалом;
- Супер-гигант;
- Слалом-гигант;
- Супер-комбинация.

Актуальность. В Мурманской области, как и в большинстве районов нашей страны,

где зима продолжительная и снежная, занятия горными лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Значение горнолыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие горнолыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на горных лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легкорегулировать нагрузку. Это прекрасное средство отдыха. Горнолыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Педагогическая целесообразность Программы. Существенно образовательное значение горнолыжного спорта. Программа направлена на формирование физических качеств обучающихся, пробуждение их интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, решая тем самым проблему занятости их свободного времени. Программа по горнолыжному спорту для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений; воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Вместе с другими видами горнолыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Общеразвивающая программа по горнолыжному спорту предназначена для тренеров- преподавателей МАУДО СШ «Олимп» и является основным документом учебно- тренировочной и воспитательной работы.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель: формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий горнолыжным спортом.

Задачи программы:

– проводить физическое воспитание обучающихся;

– обеспечивать физическое развитие личности;

– формировать двигательные умения и навыки, обеспечивать освоение доступных форм техники упражнений;

– вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;

– выявлять одаренных обучающихся, обеспечивать получение ими начальных

знаний о физической культуре и спорте.

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

1.4. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы

Срок реализации Программы: 1 год.

Годовой **объем Программы** определяется из расчета 42 учебных недель с сентября по июнь включительно и составляет 252 часа: из них 39 недель непосредственно в условиях Спортивной школы и 3 недели самостоятельно по индивидуальным планам тренера-преподавателя.

Занятия по горным лыжам, не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим тренировочной работы является максимальным. Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей, обучающихся по программе, рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно- оздоровительном этапе – 2 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 45 минутам. **Режим работы** – три раза в неделю по два часа.

Форма обучения – очная.

1.5. Условия комплектования учебных групп

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься горными лыжами.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 6 лет (школьники), не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача с допуском к занятиям горнолыжным спортом). Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Минимальный возраст зачисления на программу 6 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Учебный режим

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы нед./год)	Режим занятий (кол-во дней в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровите-льный	Весь период	6 лет	15-25	6/252	3	Прирост показателей ОФП и СФП

1.6. Ценностные ориентиры

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе групп ценностных направлений в аспекте реализации программы физкультурно-спортивной направленности:

– группа ценностей физической направленности;
– группа ценностей социально-психологической направленности;
– группа ценностей психической направленности;
– группа ценностей социокультурной направленности.

1.7. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

<u>в области теории и методики физической культуры и спорта:</u>

– история развития горнолыжного спорта;

– место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

– основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила горнолыжного спорта, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

– необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

– гигиенические знания, умения и навыки;

– режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

– требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом.

<u>в области общей и специальной физической подготовки:</u>

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к горнолыжному спорту;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

<u>в области избранного вида спорта:</u>

– названия и термины элементов техники горнолыжника;

– овладение основами техники и тактики в горнолыжном спорте;

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

<u>в области специальных навыков:</u>

– владеть техникой передвижения на горных лыжах;

– составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий;

– совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;

– выполнять спуски и подъемы;

– сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;

в области спортивного и специального оборудования:

– знания устройства спортивного оборудования и инвентаря по горнолыжному спорту;

– правила ухода за горными лыжами и их хранение.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течение учебного года по учебному плану.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

– планирование учебно-тренировочного процесса;

– текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;

– обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая.

Основными формами занятий являются:

– групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;

– тренинг;

– индивидуальные тренировочные занятия: занятия по индивидуальным планам;

– самостоятельные тренировочные занятия: выполнение домашних заданий;

– контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

– участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях

(эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

– проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Используются методы:

– словесный: объяснение, беседа, рассказ;

– наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

– практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Приемы реализации Программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

Концентрация – прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «горнолыжный спорт». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I Подготовительная II Основная III Заключительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная Направленность: тематическая или комплексная. Упражнения восстанавливающего характера	Для всех частейзанятия: – время; – количеств оповторений; – количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I.Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II.Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III.Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новыхдвижений.

2.2. Содержание программы

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения, с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики горнолыжного спорта, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики горнолыжного спорта – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Объемы таких разделов, как освоение элементов других видов спорта, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий:

Виды подготовки	**Часы**
Теоретическая	30

Общая физическая	100
Специальная физическая	70
Техническая	19
Тактическая	19
Соревновательная	8
Контрольные испытания	6
Восстановительные мероприятия	
Воспитательная работа	
Психологическая подготовка	
ВСЕГО часов соревновательной и учебно-тренировочной нагрузки за 42 недели	252

2.2.1. Особенности годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на гармоничное развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и технико-тактическая подготовка. Особое внимание уделяется теоретическим занятиям.

Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных горнолыжников и формирование у них интереса к занятиям горными лыжами, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики.

2.2.2. План – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Теоретическая подготовка	30	3	4	4	2	4	4	3	3	3	
Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	100	10	11	11	10	11	6	7	9	11	14
Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	70	6	6	7	6	7	8	8	8	6	8
Техническая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
Тактическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
Соревновательная подготовка	8		2		2			2			2
Контрольные испытания	6	2			2					2	
Восстановительные мероприятия											
Воспитательная работа											
Психологическая подготовка											
Всего	252	26	26	26	26	26	22	24	26	26	24

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп

2.2.3. Формы аттестация обучающихся

При зачислении обучающихся входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период подготовки, обучающиеся два раза в год, проходят диагностику уровня физической и технико-тактической (далее – ТТП) подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает справку об освоении программы дополнительного образования.

2.3. Программный материал

2.3.1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время УТЗ и соревнований.

Краткие исторические сведения о возникновении горных лыж и горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в России.

Краткие исторические сведения о возникновении горных лыж. Первые соревнования горнолыжников. Из истории развития горных лыж в нашем городе, области, России

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила вида спорта 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 здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях горнолыжным спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма

обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Основы оказания первой медицинской помощи.

Вредные привычки и их профилактика.

Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника – спортсмена.

Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Горнолыжный инвентарь, оборудование горнолыжных трасс, подбор инвентаря, смазка лыж, условия хранения. Особенности одежды при различных погодных условиях.

Соревнования по горным лыжам.

Правила соревнований по горным лыжам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Тема	часы
1.	Вводное занятие.	2
2.	Краткие исторические сведения о возникновении горных лыж и горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в России	2
3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
4.	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта	3
5.	Основы здорового образа жизни	4
6.	Вредные привычки и их профилактика.	4
7.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	5
8.	Краткая характеристика техники горнолыжника. Соревнования по горным лыжам.	8
9.	Итого	**30**

2.3.2. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в горнолыжном спорте.

Для ОФП используются различные общеразвивающие упражнения и виды спорта, применяемые для пропорционального развития всех мышечных групп и физических качеств, усвоения разнообразных двигательных навыков и расширения координационных возможностей, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занимаясь различными видами спорта, необходимо постепенно повышать нагрузки, чтобы не создавать у обучающихся преждевременного утомления нервной системы, которой предстоит колоссальное напряжение в соревновательный период. Тренировки не должны быть слишком тяжелыми, они должны вызывать интерес и оставлять приятное чувство моральной и физической удовлетворенности. ОФП — это своего рода этап накопления сил, укрепления нервной системы, обретения желания приступить к специальной подготовке и соревновательным стартам.

Упражнения ОФП подбираются с учетом специфики горнолыжного спорта. По анатомическому воздействию на организм обучающего это упражнения на растяжение и

расслабление, на быстроту и силу, т. е. упражнения смешанного воздействия. Таких упражнений очень много. Вот наиболее характерные из них:

— ходьба и бег, преимущественно по пересеченной местности;

— упражнения для туловища из положений стоя и лежа, при различном положении рук;

— приседание на одной или двух ногах;

— прыжки и различные подскоки на месте и с продвижением вперед и в стороны на одной и двух ногах;

— движения ногами и руками в различных плоскостях в положении стоя или лежа;

— отжимания руками в упоре и подтягивания в висе;

— упражнения с набивным мячом и метания его из различных положений;

— кувырки и перевороты вперед и назад;

— гимнастика снарядная и акробатика;

— спортивные игры — теннис, баскетбол, волейбол, футбол (учитывая высокий процент травматизма в футболе, он стоит в конце рекомендательного списка);

— мото- и велоспорт, преимущественно кроссы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. «Сухой слалом» — прекрасная разновидность бега, используемая как специальное упражнение.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Лучшим упражнением для укрепления всех групп мышц являются прыжки с шестом. Шест может быть не обязательно фибергласовым, но бамбуковым или металлическим, а преодолеваемая высота — лишь немногим более 2 метров. Не в ней суть...

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Из всех игр теннис наиболее благоприятен горнолыжникам. Эмоциональная, подвижная игра воспитывает много ценных качеств: ответственность за результат в единоборстве, тактическое мышление и внимание, остроту реакции на быстро приближающийся предмет; перемещения на полусогнутых ногах, преимущественно в боковых направлениях, выпады, аналогичные коньковым шагам, и т. д. развивают нужные

группы мышц. Немаловажным положительным фактором является и то, что для игры в теннис достаточно лишь одного партнера, что при малочисленности команды весьма существенно.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Велокросс по пересеченной местности, шоссейные гонки, гонки на треке — трудно отдать предпочтение какой-либо разновидности велоспорта. Лучше всего их разумное сочетание. Спурты и ускорения в пределах 60—120 сек. приблизят спортсмена к соревновательным нагрузкам на трассах слалома, гиганта и скоростного спуска.

2.3.3. Специальная физическая подготовка

СФП решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию наиболее характерных для горнолыжников качеств.

В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике спусков и поворотов, а также развивают необходимые в горнолыжном спорте волевые и физические качества. Большинство из них содержит в себе и то и другое.

Для удобства их можно разбить на группы, каждая из которых направлена на усвоение того или иного элемента. С этой целью прием расчленяется на составные части (например, поворот делят на вход, основную фазу и выход из поворота). И для каждой из них подбираются упражнения, исполнение которых в упрощенных условиях помогает усвоению данного элемента. Чаще такие упражнения, которые называют имитационными, используют на занятиях с начинающими. Они удобны, упражняться можно на месте, без перемещений, что значительно упрощает структуру движения. Фиксация той или иной динамической позы дает возможность тренеру поправить положение отдельных частей тела. Чем выше квалификация спортсмена, тем меньше в его подготовке удельный вес статических имитаций и больше других упражнений, имеющих специальную направленность. Исполняются они в основном в движении и помогают тренеру-преподавателю осуществлять принцип — ни один занимающихся на тренировке не должен простаивать. Особенно это важно в холодные осенние месяцы, когда разогревшиеся обучающиеся должны находиться все время в движении.

К первой группе специальных упражнений можно отнести упражнения,

имитирующие различные стойки спуска, сопровождаемые упругими сгибаниями-разгибаниями ног и перемещением центра тяжести тела с носка на пятки и с одной ноги на другую. Это развивает основные рабочие группы мышц: ягодичные, передней поверхности бедра и голени. Обучающийся учится контролировать свою устойчивость в пределах ограниченной опоры, а в последующем — равномерность загрузки лыж.

Следующим этапом таких упражнений является их исполнение в слаломных ботинках, закрепленных на лыжах, — амплитуда перемещений центра тяжести тела намного увеличится и нагрузка на мышцы резко возрастет, отчего эффект упражнения станет ощутимее.

Упражнения с фиксацией времени от 30 до 150 сек. вырабатывают специальную выносливость. Особенно полезны они в низкой стойке скоростного спуска, когда упругие покачивания заменяются фиксацией стойки. Такие изометрические упражнения — наилучший способ развития силы.

Ко второй группе относятся упражнения в беге по резко пересеченной местности с преодолением канав и бугров, с прыжками с обрывов на песчаные откосы и т. п. Здесь вырабатывается быстрая реакция на амортизацию неровностей, столь необходимая в спусках на лыжах. Варьируя бег по скорости, преодолевая наиболее сложные участки в максимальном темпе, спортсмены получают необходимые навыки упругих сгибаний и реакций на боковую опору.

К этой же группе беговых упражнений относится петляющий бег среди деревьев, по каменистым осыпям или моренам, бег по кругам и дугам, размеченным на спортплощадке, бег с перепрыгиванием из стороны в сторону через параллельные или расширяющиеся линии, бег с перепрыгиванием и подныриванием под горизонтально укрепленные слаломные древки, наконец, «сухой слалом». Последний часто практикуется в национальных командах альпийских стран и в прошлом был одним из основных упражнений у ведущих советских горнолыжников. Варьируя постановку древков на пологом склоне, спортсмены бегут под гору или вверх по ней. Не следует упражняться в «сухом слаломе» на более крутых склонах: стопорящая постановка ноги при сбегании вниз не соответствует движениям, совершаемым при спусках на лыжах, — нужно приучаться к мягкой, упругой постановке стоп.

Бег со скачками в разложенные на площадке автомобильные или велопокрышки — прекрасное упражнение, подготавливающее спортсмена к спускам по бугристым, избитым трассам.

Полезным упражнением является групповой бег по кругу или в колонне по одному. В первом случае спортсменов надо расставить по кругу на дистанции 3—5 метров друг от друга. Величина круга соответствует числу занимающихся. Производится расчет на первый-второй или первый-второй-третий. Получаются две или три группы. По сигналу все начинают бег по кругу в одном направлении, выдерживая дистанцию. После того как все хорошо разогрелись, приступают к основному упражнению. По предварительной команде «Группа первая!» все первые номера начинают ускоренный бег змейкой, огибая поочередно справа-слева бегущие вторые номера, в то время как те продолжают движение в прежнем темпе. После одного или нескольких кругов «слаломисты» прибегают на свои места, и общий замедленный бег продолжается. Затем по сигналу тренера слаломный бег начинают вторые, третьи номера. И так несколько повторений.

Это упражнение может быть дополнено несколькими вариантами:
— по команде, отданной для «слаломистов», несколько ускоряет бег и группа,

образующая бегущий круг;
— бег со сменой темпа по сигналам свистка — только для бегущего круга;
— бег в обратном направлении для всех участников или только для спортсменов, составляющих бегущий круг.

Могут быть и другие варианты (например, с полным оббеганием каждого или через одного). Бегущие в движущемся круге должны не отклоняться или уступать дорогу обегающим, а точно придерживаться линии круга. После того как все группы выполнили слаломное упражнение, первая группа начинает его снова с некоторыми вариантами: Благодаря таким упражнениям занимающиеся становятся более поворотливыми, быстрыми и выносливыми. Сменяя бег ходьбой, спортсменам дают передышку перед следующим повторением. Надо следить за их дыханием, чтобы точно дозировать интенсивность и длительность упражнений с учетом уровня их подготовленности.

Третья группа — специальные прыжковые упражнения. Они преследуют цель главным образом гашения, поглощения подкидывающего действия естественных препятствий. В их число входят:
— подскоки в различных стойках — высокой, основной или низкой, на месте или с продвижением вперед, назад, в стороны;
— прыжки через барьер различной высоты и гимнастическую скамейку;
— прыжки со скакалкой в различном темпе и сменой направления вращения веревки;
— прыжки через палку или веревку, зажатую в руках, с целью максимальной группировки с высоким подтягиванием ног;
— прыжки на подкидной доске (в паре с партнером) с подтягиванием ног в группировке;
— сменой темпа бега;
— бег с ускорением;
только для бегущего круга;
— бег с поворотами;
— бег, догоняя бегущего впереди «слаломиста» только для «слаломистов».
— прыжки по ступенькам лестницы с вращением стоп;
— подскоки на одометровом трамплине для прыжков в воду с различной регулировкой его упругости;
— прыжки на батуте (самые различные);
— прыжки на лыжах с трамплинов (с искусственным покрытием или лучше снежных);
— прыжки на лыжах с различных бугров — на дальность, на высоту полета,в группировке или с разведением ног в стороны.

Дозировка и подбор прыжковых упражнений самые различные, они зависят от состава группы.

Четвертая группа — упражнения на развитие чувства равновесия. Наиболее простые из них: бег по линиям обозначения спортплощадок, по гимнастическим скамейкам и бревнам. Сложнее — бег по железнодорожным или трамвайным рельсам, и наиболее трудные — хождение по сильно или слабо натянутому канату.

Пятая группа — упражнения на развитие внимания на спуске и запоминание трасс. Это любые упражнения, выполняемые по специальному заданию и по заданному маршруту; самостоятельная постановка трасс, воспроизведение по памяти ранее проходимых трасс и макетных трасс, поставленных тренером на специальном стенде.

Специальные упражнения выполняются обычно в условиях, резко отличающихся от условий непосредственного спуска на лыжах. Поэтому в целях приближения

обстановки к натуральной занятия рекомендуется проводить и на крутых склонах, и при большой скорости движения. Здесь мото-, вело- и воднолыжный спорт окажут неоценимую услугу. Спортивные игры, бег рекомендуется проводить интенсивно и более кратковременно, чтобы они моделировали характер нагрузок в слаломе, гиганте или спуске.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно быть направлено на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, силы и выносливости. Для этого применяются соответствующие упражнения.

Быстрота наиболее успешно приобретается в детском и юношеском возрасте. В старшем возрасте она труднее поддается развитию и довольно быстро угасает, поэтому требует постоянного внимания.

Для развития быстроты выполняются различные упражнения в предельно быстром темпе: бег на месте, бег с ходу на 20—50 метров, бег с места на 20—30 метров; на ровной дорожке, под уклон и в гору или по ступенькам; подскоки на одной или двух ногах, прыжки со скакалкой и т. п.

Ловкость зависит от координационных способностей занимающегося, его скоростных качеств и силы. Развивать ловкость следует упражнениями, близкими по структуре к движениям слаломиста.

Сила мышц — одно из основных качеств горнолыжника, она в значительной мере определяет быстроту движений и играет существенную роль в достижении спортсменом ловкости и специальной выносливости. Силовыми упражнениями занимаются после упражнений на ловкость. Здесь надо помнить, что горнолыжник совершает интенсивную работу в определенный отрезок времени, его силовые нагрузки специфичны: работа мышц направлена на гашение ударов, он испытывает перегрузки в низких стойках, в поворотах. Поэтому необходимо развивать мышцы, вращающие стопу, приводящие и отводящие мышцы бедра, боковые удерживающие мышцы стопы, мышцы спины и живота.

Для развития силы и специальной выносливости применяются упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с партнером. Количество повторений должно приводить к мышечному утомлению обучающегося. Упражнения с отягощениями надо чередовать с упражнениями без отягощений. Эти занятия помимо общего физического развития дают возможность избирательно воздействовать на мускулатуру, т. е. на группы мышц, которые несут основную нагрузку в спусках на лыжах.

2.3.4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Техническая подготовка горнолыжника включает в себя изучение техники приемов и методов их освоения. Поскольку в основе техники лежит взаимодействие лыж со снегом, а ее реализация осуществляется за счет движения различных частей тела, разделим условно тело лыжника на три части:

— нижнюю — ноги с лыжами и ботинками;
— среднюю — таз и поясничная область;
— верхнюю — грудь с плечевым поясом и голова.

Тяжелые ботинки с лыжами несколько понижают общий центр тяжести, но все равно большая масса находится наверху — только голова составляет около 15 процентов

веса всего тела, не говоря уже о верхней части туловища с руками. Отсюда то огромное значение вращений, сгибаний, скручиваний и наклонов верха для управления лыжами и сохранения равновесия.

«Середина», обладающая сильными мышцами и гибкими суставами, служит хорошим координатором действий «верха» и «низа», создает и передает усилия, амортизирует удары снизу.

«Низ» обеспечивает перемещение опоры под центр тяжести и управление лыжами. Горнолыжник, обладающий сильными ногами с гибкими суставами, всегда более устойчив и оперативен в действиях.

Все разнообразие *спусков* на лыжах можно разделить на три основные группы: свободные спуски, спуски с торможением и спуски поворотами. Упрощенно их называют спуски, торможения и повороты. Они отличаются механизмом взаимодействия лыж со снегом. В свободных спусках прямо и наискось по склону продольная ось лыж совпадает с направлением движения.

Торможения осуществляются одной или сразу двумя лыжами, поставленными на кант под углом или поперек направления движения.

Повороты в зависимости от способа осуществляются либо чистым скольжением (например, поочередным переступанием), либо в сочетании элементов скольжения и торможения при смещении лыж под углом друг к другу, либо скольжением на параллельных лыжах с угловым смещением носков и пяток, а зачастую и с боковым проскальзыванием лыж. В каждом из способов много нюансов. Выделяя главные элементы, можно создать довольно простую схему их классификации, что облегчает обучение.

Осваивая технику спусков и поворотов, следует помнить, что она зависит от скорости и рельефа, длины и кривизны поворотов, от постоянно меняющихся условий спуска. Так, например, в частых, коротких поворотах или на мелких буграх тело не успевает изменять своего общего наклона, как это имеет место на полных, длинных дугах и на больших буграх.

2.3.5. Тактическая подготовка

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований.

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно соприкасается с техническими приемами, ибо решающим в определении тактического рисунка прохождения трассы является техническое мастерство. Оно побуждает обучающегося на более смелые, решительные действия, что в конечном счете положительно сказывается на скорости. Однако оголтелая скорость к добру не приводит, поэтому слаломист должен хорошо знать свой «регламент».

К вопросам тактики в горнолыжном спорте относятся:

— умение дифференцировать склоны по крутизне, изменчивости рельефа, состоянию снегового покрова и на основании этого определять траекторию и скорость движения, применение тех или иных элементов техники (скольжения, бокового или углового смещения, опережений и т. п.);

— умение по поставленным фигурам определять дистанцию между воротами, характер их размещения (по скату, наискось, поперек склона и по вертикали), их аритмичность, плотность, чтобы на основании этого конкретизировать свои действия;

— развитое ощущение оптимальной скорости спуска на отдельных отрезках, гарантирующей их успешное прохождение с определенной степенью риска, учет уровня

тренированности, физического и психологического состояния и предшествующей стабильности результатов;
— рациональное распределение усилий по попыткам и по участкам дистанции с учетом своей выносливости и конкурентоспособности;
— умение запоминать трассы по всей длине, трезво оценивая наиболее простые и трудные участки;
— способность по возможности «растягивать» аритмичную постановку отдельных ворот до усредненного ритма данной трассы и кривизны поворотов.

Отработка упражнений на фигурах с постепенным изменением угла постановки их по отношению к скату склона и плотности по длине; отработка аритмичных комбинаций при различных скоростях разгона и углах подхода к ним; многократные повторения сложных прохождений — все это развивает и закрепляет тактические навыки, а заодно повышает скорость и стабильность прохождения трассы в целом.

2.3.6 Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по горным лыжам по своей учебно-тренировочной группе.

2.4. Психологическая подготовка

Специфика горных лыж, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким

спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед обучающимися, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на учебно-тренировочном занятии (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных горнолыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство

удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап учебно-тренировочных занятий с выраженными положительными показателями.

На занятиях спортивно-оздоровительных групп основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на учебно-тренировочное занятие, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можноиспользовать для этого и свободное время. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя или команды. Любое поощрение должносоответствовать действительным заслугам занимающихся.

Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с занимающимися должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности занимающегося и его личностные качества.

2.6. Система контроля и зачетные требования.

2.6.1. Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

– комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;

– организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе спортивно - оздоровительной подготовки осуществляется врачом-педиатром детской поликлиники.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

2.6.2. Контрольно-тестовые требования

Система оценки уровня технической и общей физической подготовки

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых нормативов по общей физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год - в середине и в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, ***три балла*** получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. ***Два балла*** - если предыдущий результат не изменился; ***один балл*** – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Задачи контрольно-тестовых нормативов:

– оценить владение навыками передвижения на горных лыжах;

– оценить разностороннюю физическую подготовку;

– оценить овладение минимумом теоретических знаний по горным лыжам, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;

– выявить спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

– регулярность посещения занятий;

– положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

– уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;

– отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к занятиям горнолыжным спортом, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м сходу	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подъем туловища лежа на спине	+	+
Прямой и косой спуск на лыжах в средней стойке (50 м)	Оценивают правильность положения частей тела, устойчивость	Оценивают правильность положения частей тела, устойчивость
Остановка разворотом лыж на пологом склоне	Оценивается техника скольжения	Оценивается техника скольжения
Прямой спуск на одной лыже (30 м)	Оценивается устойчивость	Оценивается устойчивость
Коньковый шаг (30 м)	Оценивают разницу времени прохождения отрезка трассы с использованием конькового шага и без него	Оценивают разницу времени прохождения отрезка трассы с использованием конькового шага и без него
Повороты на параллельных лыжах на склоне	Оценивают плавность движений, слитность, умение выполнять прием в разные стороны	Оценивают плавность движений, слитность, умение выполнять прием в разные стороны
Прохождение трасс слалома из 10-12 ворот	Оценивают плавность, слитность движений	Оценивают плавность, слитность движений
Прохождение трассы слалома-гиганта 6-8 ворот	Оценивают по времени прохождения и непрерывности движений	Оценивают по времени прохождения и непрерывности движений

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30». Тест предназначен для определения физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

2.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ «Олимп»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

2.8. Кадровое обеспечение Программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

3.1. Интернет-ресурсы

- www.minsport.gov.ru – министерство спорта России.
- https://edu.gov.ru/ – министерство просвещения РФ.
- https: //**www.fgssr.ru/** – федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.

3.2. Список литературы

1. Выготский Л.С. Кризис семи лет / Собр. соч. в 5 т.- Т.1.- С.377.
2. Горные лыжи / Автор-сост. И.С. Галкина. - М.: Вече, 2003.- 384 с.
3. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд: Карвинговая техника. - М.: РиПол КЛАССИК, 2003.- 24 с.
4. Железняк Ю.Д; Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр. «Академия»; 2002. - 264 с.
5. Жубер Ж. Современный горнолыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1959.
6. Грегори Гуршман. Основы физической подготовки спортсменов горнолыжников / Лыжный спорт. - 2001. - № 19.- С. 17-19.
7. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 192 с.
8. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2003.- 248 с.
9. Митряшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих.- М.: ООО Изд-во АСТ, 2000.- 192 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / М.Г. Озолин,- М.: ООО Изд-во Астрель, ООО Изд-во АСТ, 2002.- 864 е., ил. (Профессия тренер).
11. Ремизов Л.П. Отдых на горных лыжах. - М.: Профиздат, 1989.- 246 е., ил.
12. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: Учеб. для студ. пед. вузов.- М., 2000.- 232 с.

13. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учеб.- М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.- 520 с.
14. Уроки горных лыж / Сост. и пер. Г.Д.Салманова.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 144 е., ил.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. выш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480 с.
16. Хрипкова JI.T. Возрастная физиология.- М.: Просвещение, 1988.
17. Ценин Ю.К. Горные лыжи без инструктора.- М.: ООО «Восточный горизонт», 2000.-80 с.