

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ
15.01.2024



ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей и подростков в возрасте 8-18 лет
(разноуровневая)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Попов В.С. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 8 лет

В редакции 2024 года

г. Полярный

Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	5
Программный материал.	
Теоретическая подготовка. Практическая подготовка	6
Медицинский контроль	9
Контроль за состоянием здоровья спортсмена	9
Воспитательная работа	10
Организационно-методические особенности подготовки горнолыжников	12
Материально-техническое обеспечение	16
Литература	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей.

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами вида спорта.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие воспитанников, а также в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям избранным видом спорта, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми и подростками с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей школьников, зачисленными в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

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

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в 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 подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Годовой план рассчитан на 52 недели обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	15-20	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	12	12-15	6	
	3-4	10	10-15	6	
	5-8	8	8-12	6	

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и медицинский контроль

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для

обучающихся, а также нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

1.1. План учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№	Разделы подготовки	Годы обучения				
		1	2	3	4	5-8
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Техника безопасности при занятиях горнолыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Одежда, обувь лыжника.	1	-	-	-	-
2	Спорт и здоровье. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	1	1	1	1	-
3	История развития горнолыжного спорта. Российские горнолыжники в мире, России, ДЮСШ	1	1	1	1	1
4	Горнолыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Парафины.	1	1	1	1	1
5	Основные технические приемы в горнолыжном спорте.	1	1	1	1	1
6	Правила соревнований по горнолыжному спорту.	1	1	1	1	1
7	Техника безопасности при занятиях горнолыжным спортом	1	1	-	-	-
8	Личная и общественная гигиена, ее значение для сохранения здоровья.	1	1	1	1	1
9	Врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	1	1	1
10	Физическая культура и спорт России.	1	1	1	1	1
11	Физическая, техническая, тактическая подготовка юного спортсмена.	-	-	-	-	1
12	Сущность спортивной тренировки, методы тренировки.	1	1	1	1	1
Итого:		12	12	12	12	12
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>						
1	Общая физическая подготовка	172	172	124	124	78
2	Специальная физическая подготовка	64	64	78	78	80
3	Технико-тактическая подготовка	52	52	64	64	80
4	Психологическая подготовка	-	-	10	10	20
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4	10	10	20
6	Восстановительные мероприятия	4	4	8	8	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	8
Итого:		300	300	300	300	300
Общее количество часов:		312	312	312	312	312

2. Программный материал

2.1. Теоретическая подготовка

1. *Техника безопасности при занятиях горнолыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Одежда, обувь лыжника.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила поведения на склоне и поведения на подъемнике. Падение и поведение лыжника при падении. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

2. *Спорт и здоровье. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания

как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях горнолыжным спортом. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

3. *История развития горнолыжного спорта. Российские горнолыжники в мире, России, ДЮСШ*

Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения горнолыжника. Первые соревнования в России и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных горнолыжников. Российские горнолыжники на Олимпийских играх.

4. *Горнолыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Парафины.*

Уход за горнолыжным инвентарем. Свойства и назначение парафинов. Факторы, влияющие на выбор парафина. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

5. *Основные технические приемы в горнолыжном спорте.*

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основная стойка горнолыжника, попеременный двушажный ход, торможение падением, повороты на месте. Подъем лесенкой и елочкой, прямые и косые спуски в средней стойке, поворот переступанием в движении, коньковый ход. Торможение плугом и упором, повороты плугом и упором, боковое соскальзывание, остановка разворотом лыж. Прохождение открытых ворот, прохождение «широкой змейки», прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот), слалома-гиганта (3-6 ворот).

6. *Правила соревнований по горнолыжному спорту.*

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по горнолыжному спорту. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

7. *Техника безопасности при занятиях горнолыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Одежда, обувь лыжника.*

Правила поведения на склоне и поведения на подъемнике. Посадка и сход с подъемника, поведение при падении на подъемнике. Помощь при переломах ушибах, растяжении, обморожении. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсмена. Опасности в горах и меры обеспечения безопасности. Лавины ледники, ледопады.

8. *Личная и общественная гигиена, ее значение для сохранения здоровья. Закаливание. Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена питания спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях горнолыжным спортом. Источники инфекций и пути их распространения. Понятие о рациональном питании и расходе энергии. Витамины и минералы. Белки, жиры и углеводы.

9. *Врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия в спорте.* Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Систематический медицинский контроль за спортсменами. Виды восстановительных мероприятий: педагогические, медико-биологические, физиотерапевтические. Использование бани.

10. *Физическая культура и спорт России.* История развития горнолыжного спорта. Российские горнолыжники в мире, России.

Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения горнолыжника. Первые соревнования в России и за рубежом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных горнолыжников. Российские горнолыжники на Олимпийских играх.

11. *Физическая, техническая, тактическая подготовка юного спортсмена.*

Понятие о физической подготовке, физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость. Общая и специальная физическая подготовка. Роль технической подготовки в горнолыжном спорте. Значение тактики в горнолыжном спорте. Особенности тактики прохождения трассы слалома, слалома-гиганта, выбор темпа на первой и второй трассе слалома, слалома-гиганта. Взаимосвязь физической технической и тактической подготовки в горнолыжном спорте.

12. *Сущность спортивной тренировки, методы тренировки.*

Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

2.2. Практическая подготовка на этапах первого и второго года обучения

Общая физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, упражнения для мышц туловища, мышц ног.

Техническая подготовка.

Основная стойка горнолыжника, попеременный душажный ход, торможение падением, повороты на месте. Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске, сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске, поворот на двух лыжах. Подъем лесенкой и елочкой, прямые и косые спуски в средней стойке, поворот переступанием в движении, коньковый ход. Торможение плугом и упором, повороты плугом и упором, боковое соскальзывание, остановка разворотом лыж. Прохождение открытых ворот, прохождение «широкой змейки», прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот), слалома-гиганта (3-6 ворот).

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых; способностей)

	Наименование упражнений	Девочки		Мальчики	
		Возраст (лет)			
		8	9	8	9
Общая физическая подготовка					
1	Бег 30 м (сек)	6,8	6,5	6,5	6,0
2	Кроссовый бег (без учета времени)	0,5 км		0,5 км	
3	Многоскоки (8прыжков)	12,5	12	11,5	11
4	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	3	4	5	6
5	Челночный бег 3x10	11,5	11	11	10,5
6	Наклон вперед, ноги прямые, достать пол руками	держат 2 секунды			
7	Лыжная гонка на 1 км (мин, с)	8,0			
Специальная техническая подготовка					
8	Прямой и косой спуск в средней стойке	Правильность положения тела, устойчивость, естественность			
9	Остановка на пологом склоне	Техника исполнения			
10	Спуск на одной лыже (на правой и левой)	Устойчивость			
11	Прохождение отрезка 30 м с использованием конькового шага, крутизна склона 8-10 градусов	Разница во времени прохождения без и с использованием конькового шага			
12	Повороты на параллельных лыжах	Плавность движений, умение выполнять упражнения в обе стороны			
13	Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта	Плавность и непрерывность движений			

Примечание: перевод обучающихся на очередной год обучения осуществляется при выполнении 80% из общего количества нормативов.

2.3. Практическая подготовка для этапов третьего – восьмого годов обучения

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силы. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, общей и специальной выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости. Акробатика, гимнастика. Роликовые коньки. Упражнения на равновесие.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, упражнения для мышц туловища, мышц ног. Имитация поворотов, винто-угловое движение, разгрузка сгибанием-сгибанием-разгибанием, прохождение неровностей, повороты малого радиуса. Упражнения на быстроту реакции (например, по сигналу занять определенное положение или выполнить движение). Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища, повороты туловища и т. п.). Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на

месте и в движении). Приседания в горнолыжной стойке. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте. Прыжки через препятствие вправо – влево, в глубину, набегание на препятствие на стенку, пробегание трассы слалома «сухой слалом».

Техническая подготовка.

Спуски прямые и косые. Преодоление неровностей склона. Повороты различного радиуса. Прохождение сочетаний ворот, «змейки». Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта. Прыжки в группировке. Элементы фигурного катания на лыжах.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых; способностей). Участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	девочки					мальчики				
		Возраст (лет)									
		10	11	12-13	14-15	16-18	10	11	12-13	14-15	16-18
Общая физическая подготовка											
1.	Бег 60 м (сек)	10,0	9,6	9,5			10,0	9,2	8,8		
2.	Бег 100м (мин, с)				15,4	15,2				14,0	13,8
3.	Кроссовый бег (без учета времени, м)	800					800				
4.	Бег 400м (мин, с)		1,33	1,25	1,2	77,0		1,3	1,22	1,16	72,0
5.	Бег 800м (мин, с)			3,27							
6.	Бег 1500м (мин, с)				6,56	6,4			6,57	6,4	
7.	Кросс 2 км(мин, с)									8,47	
8.	Кросс 3 км(мин, с)										12,1
9.	Многоскоки (8прыжков)	12					12				
10.	20 Прыжков через полосу 60см вправо-влево (с)		6,5	6,3	6,1	5,9		6,5	6,2	5,9	5,7
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	2	3	4	5	2	4	6	8	10
12.	Приседание на одной ноге «пистолетик» (кол-во раз)	8/8	9/9	10/10	10/10	11/11	8/8	10/10	12/12	12/12	13/13
13.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	8	6	12	10	12	8	9	16	16	20
14.	Челночный бег 3x10	10,0					10,0				
15.	Подъем в сед из положения лежа на спине (за 30 сек кол-во раз)		14	17	18	19		15	18	19	20
16.	Прыжок в длину с места (см)		160	175	185	195		170	185	205	220
17.	Лыжная гонка 1 км (мин.с)	6,3					6,3				
18.	Наклон вперед, ноги прямые, достать пол руками	держат 2 секунды									
19.	Лыжная гонка 2км (мин.с)		14,3	14,0	13,0	12,4		13,3	13,0	12,0	
20.	Лыжная гонка 3км (мин.с)										16,35

Контрольные нормативы по специальной технической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	девочки					мальчики				
		Возраст (лет)									
		10	11	12-13	14-15	16-18	10	11	12-13	14-15	16-18
Специальная техническая подготовка											
21.	Прямой и косой спуск в средней стойке	Правильность положения тела, устойчивость, естественность									
22.	Торможение разворотом лыж в «коридоре» длиной 10 м (влево и вправо)	Плавность, устойчивость									
23.	Спуск на одной лыже (на правой и левой)	Устойчивость									
24.	Прохождение отрезка 30 м с использованием конькового шага, крутизна склона 8-10 градусов	Разница во времени прохождения без и с использованием конькового шага									
25.	Повороты на параллельных лыжах	Плавность движений, умение выполнять упражнения в обе стороны									
26.	Из косого спуска разворот вправо и влево на 360° «вальсет»	Плавность движений, умение выполнять упражнения в обе стороны									
27.	Преодоление неровностей рельефа	Своевременность компенсаторных движений, устойчивость									
28.	Полет с небольшого бугра или спада	Устойчивость при приземлении									
29.	Участие в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту (выполнение разряда)	Плавность и непрерывность движений, время прохождения									
			II юн	I юн	III	II		II юн н	I юн	III	II

Примечание: перевод обучающихся на очередной год обучения осуществляется при выполнении 80% из общего количества нормативов.

3. Медицинский контроль

3.1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

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

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

3.2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена используется стандартная методика тестирования:

- накануне тестирования исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

4. Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных горнолыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависит от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения*. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает

к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические *формы убеждения*. Одна из них - *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения*. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

5. Организационно-методические особенности подготовки горнолыжников

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

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на лыжах. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Для

совершенствования техники спусков и поворотов широко применяются специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, на финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

Можно увеличить длину лыж с учетом успешности овладения программным материалом.

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

Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска. Ширину ворот уменьшают незначительно.

Автоматические крепления проверяют ежедневно и смазывают по мере необходимости, но не реже одного раза в две недели.

Одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон, также, как и их самочувствие. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до окончания, по их просьбе или по решению тренера.

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

Тренировочный склон и его выкат не должен вызывать у детей страха. Каждый ребенок должен стартовать с топ высоты, которая ему доступна, постепенно поднимаясь к общему старту.

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

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укреплению здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении горнолыжных приемов. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости.

Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

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

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

Домашние задания по освоению приемов ловли, бросков, ведения мяча, участию в играх в школе и по месту жительства способствуют не только совершенствованию ловкости, быстроты реакции занимающихся, но и созданию положительного эмоционального климата вокруг учеников как активных участников и организаторов занятий спортом дома и в школе. Это, в свою очередь, способствует формированию устойчивых интересов к занятиям спортом и вовлечению в занятия других детей.

При проведении занятий на третьем и четвертом этапах по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняют на каждом занятии. Следует также дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В переходном периоде занимающиеся могут тренироваться самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости. Остальное время учащиеся могут заниматься другими видами спорта - футболом, теннисом, велоспортом, волейболом.

В летний период (июнь, июль) нужно организовать учебно-тренировочные сборы по специальной подготовке изучение и совершенствование техники горнолыжного спорта на снежнике или леднике, провести соревнования по слалому и слалому-гиганту.

В июле - августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая учащихся плаванию и прыжкам в воду. Тренер должен обеспечить успешное обучение детей плаванию и их безопасность, быть внимательным, используя подводящие упражнения для преодоления водобоязни и обучая спортивным способам плавания (кроль на груди, па спине, брасс). Следует помнить, что плавание является не только нужным навыком, но и действенным средством функции вестибулярного анализатора.

В осенний период (сентябрь — октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие

мышц, принимающих участие в выполнении, горнолыжных приемов; создание правильного представления о технике горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр «Охотники и утки», «Защита укрепления» способствует совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В ноябре начинают разучивание и совершенствование горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях - на малой скорости, пологом и ровном склоне безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким.

При обучении способам разгрузки как одному из основных элементов техники можно использовать рельеф склона (бугор, уступ, впадина, серия бугров).

Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в усложненных условиях - на повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участков трассы слалома слалома-гиганта или скоростного спуска.

Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении, навыка переходить на трассы.

В первые дни занятий на лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые списки, произвольные спуски поворотами, преодоление неровностей.

Прежде чем перейти к тренировке на трассе слалома, добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках». Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

- 1) спуски и произвольные повороты малого радиуса (1-2 недели);
- 2) прохождение сочетаний ворот и «змейки» (3-5 дней);
- 3) прохождение трассы слалома (1 неделя);
- 4) произвольные повороты среднего радиуса (1 неделя);
- 5) прохождение сочетаний ворот слалома-гиганта (3-7 дней);
- 6) прохождение трассы слалома-гиганта (1 неделя);
- 7) произвольные повороты среднего и большого радиуса, прыжки в группировке, опережающие прыжки (1 неделя);
- 8) прохождение участков скоростного спуска (1 неделя).

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебно-тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения положения в пространстве.

При проведении занятий на пятом и шестом году обучения необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети и неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части урока, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания, отжимания, выпрыгивания. Статические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать ученикам включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т. д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках. Подвижные игры проводят с одновременным использованием 2-3 мячей. Общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются, и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик, как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием и прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, летом нужно провести 2-3 сбора на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта. Следует помнить, что высокогорные условия предъявляют повышенные требования к сердечно-сосудистой системе человека в связи со сниженным парциальным давлением кислорода. Поэтому нужно организовать тщательный медицинский контроль, при интенсивных нагрузках давать достаточное время для отдыха между упражнениями. Совершенствование техники в слаломе и слаломе-гиганте осуществляют на коротких отрезках трассы длиной 100-150 м (слалом) и 150-250 м (слалом-гигант), избегая тренировок на длинных участках в связи с тем, что напряженная физическая нагрузка продолжительностью 25-60 с приводит к интенсификации анаэробных обменных процессов и вызывает чрезмерное утомление в высокогорных условиях.

Для того, чтобы обеспечить хорошее восстановление чередуют 10-15-дневные сборы в горах на снегу с активным отдыхом продолжительностью 7-10 дней в обычных базовых условиях, где используют занятия по общей физической подготовке (плавание, спортивные игры, легкий бег, общеразвивающие упражнения).

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

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

При проведении занятий на этапе седьмого и восьмого годов обучения нужно учитывать биологические психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут, и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом, сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание детей (у девочек 11 -13 лет, у мальчиков-13- 15 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию горнолыжной техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.

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

Каждый спортсмен должен выполнять дома утреннюю зарядку, составленную тренером с учетом морфофункциональных особенностей учеников.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 мин. Если дети неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2—4 пробежки продолжительностью по 3-5 мин, чередуя бег с играми или легкими упражнениями.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

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

При выходе на снег, особенно при недостаточном снежном покрове, для развития пространственно-временных представлений используют прохождение воображаемых трасс слалома и слалома-гиганта. Для этого спортсмену сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где проходит трасса, расстояние между воротами и рисунок трассы. Длина воображаемой трассы 100—150 м с соответствующим количеством ворот.

При обучении и совершенствовании техники нужно постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах:

1. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
2. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
3. Перед спуском убедиться в безопасности.

В летний период, организуя тренировки на снежниках или ледниках, работая над совершенствованием техники спусков и поворотов без трасс и на трассах слалома и слалома-гиганта, уделять повышенное внимание безопасности в связи с особенностями горного климата (необходимость акклиматизации, возможность возникновения горной болезни), опасностям лавин, камнепадов, ледниковых трещин.

При проведении занятий в учебно-тренировочных группах четвертого года обучения следует учитывать, что у подростков этого возраста происходит половое созревание (мальчики 13-15 лет, девочки 11-13 лет). В этот период отмечается резкий скачок роста. При этом развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно, в частности быстро растет длина тела, с некоторым отставанием начинает увеличиваться мышечная масса. Развитие сердечно-сосудистой системы немного отстает, и это сказывается на физической работоспособности.

Большую часть времени следует работать на коротких отрезках трассы слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска, совершенствуя технику и развивая специальную быстроту. Развитию специальной выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха).

В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслабленно). Особенно важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания). Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс слалома и слалома-гиганта, т.е. умения составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом и втором прохождении трассы, наличие сбоев. В качестве подготовительных упражнений применяют игры на лыжах «Самый ловкий лыжник», «Начинающий лыжник», а в подготовительном периоде - «Летний слалом», «Демонстратор», комбинированные эстафеты с длительностью этапа по времени прохождения 25-35 с.

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у спортсменов пространственно-временного представления о рельефе и особенностях снежного покрова на предстоящих трассах. Для этого после первичного ознакомления со склоном выполняют несколько безостановочных спусков по всей длине предполагаемых трасс с выполнением приемов и на скорости, характерной для данного вида горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант).

В физической подготовке основное внимание уделяют развитию ловкости, быстроте реакции, силе, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости.

Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление. Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплекс утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включают движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание, лыжные гонки.

Общая выносливость позволит выполнять большой объем тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в горнолыжном спорте. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение горнолыжных трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 с до 2 мин) можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2-4 недели до соревнований). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

В летний период на леднике или на снежнике продолжают работать над техникой прохождения трасс слалома и слалома-гиганта на коротких отрезках трассы (до 180—300 м длиной). В произвольных спусках поворотами малого и среднего радиуса можно работать на длинных участках, вырабатывая естественное, нескованное положение тела, эффективное и экономное выполнение поворотов с продолжительностью физической нагрузки до 2-3 мин.

Сроки проведения сборов в летний период могут быть изменены в соответствии с имеющимися природными условиями, наличием снежного покрова.

Лыжные гонки включены в тренировки в начале и в конце зимы. В эти периоды обычно снега мало и полноценно на горных лыжах тренироваться нельзя, но на гоночных лыжах можно (весной снег остается на лесных полянах, а на склонах его уже нет).

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное до 20-26 дыханий в мин - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

6. Материально-техническое обеспечение

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	лыжи, ботинки, палки	шт	20	
2.	комплект древок и сетей для трасс	комплект	1	
3.	утюжок	шт	1	
4.	шведская стенка	шт	2	
5.	велотренажер	шт	1	
6.	тренажер универсальный (1 шт.)	шт	1	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Литература.

1. Программа «Горнолыжный спорт» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ М.-1986. П.А.Дельвер, Л.И.Орехов.
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. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей /Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. Козлов В.А.«Карвинг для чайников», 2004
6. Г.Гуршман «Основы физической подготовки спортсменов-горнолыжников»; Лыжный спорт-2000
7. Г. Дубенецкий Переходим к динамичному катанию Лыжный спорт-2001
8. В. Алешин В. Данилин, Г. Дубенецкий, Б. Смирнов «Детские горки. С чего начинать?»
9. Килли Ж.-К. На лыжах вместе с Килли М., "Физкультура и спорт", 1972.
10. К. Бучеггер Австрийская система – общее описание.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. А.Ю. Мартяшов «Горные лыжи для начинающих», Москва, 2000г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025