

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

31 марта 2023 г.

№ 140

г.Минск

Об учебной программе по
горнолыжному спорту

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125–З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по горнолыжному спорту (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по зимним видам спорта «Раубичи» (А.С.Гагиев), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по горнолыжному спорту в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
31.03.2023 № 140

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по горнолыжному спорту

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по горнолыжному спорту разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития горнолыжного спорта как вида спорта.

Программа определяет комплекс параметров многолетней спортивной подготовки спортсменов в горнолыжном спорте: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ). Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсмена высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- обязательность преемственности задач, средств и методов тренировки юных и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах СПС), соотношение которых постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;

- обязательность соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсменов.

соблюдение основных методических принципов для данного вида спорта:

- индивидуализации – соблюдение возрастного аспекта, усвояемость программного материала, определение общего объема нагрузки и методов тренировки;

- сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку, совершенствуя функциональные возможности, повышая общую и специальную выносливость спортсменов;

- моделирования – использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

В программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в горнолыжном спорте.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

§ 1. Этапы и задачи многолетней подготовки

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включают в себя три этапа многолетней подготовки.

1-й этап – отбора и начальной подготовки (учебные группы этапа НП).

Задачи этапа: выявление задатков и способностей детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники вида спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля.

2-й этап – специализированной подготовки (учебные группы УТ этапа).

Имеет два периода – начальной и углубленной специализации.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; освоение техники избранного вида спорта; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения самостоятельно работать и совершенствоваться.

Период углубленной специализированной подготовки предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности; освоение техники и тактики избранного вида спорта.

3-й этап – этап достижения высшего спортивного мастерства (учебные группы этапов СПС и ВСМ).

Задачи этапа: укрепление здоровья и функционального состояния на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; достижение стабильности спортивных результатов; овладение знаниями и умением управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подведении к ответственным соревнованиям.

§ 2. Прием в специализированное учебно-спортивное учреждение

Структуру и наполняемость учебных групп представлена в таблице 1 приложения 1.

К прохождению спортивной подготовки по горнолыжному спорту допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию греблей на байдарках и каноэ, согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта».

Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов в специализированное учебно-спортивное учреждение определен Инструкцией, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2. Порядок приема и подготовки в училищах олимпийского резерва определен постановлением

Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь от 11 июля 2014 г. № 21/100.

§ 3. Перевод спортсмена по этапам подготовки

Перевод спортсмена по этапам (годам) спортивной подготовки осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов для соответствующего этапа спортивной подготовки, участия в спортивных соревнованиях.

На второй и третий год этапа НП переводятся спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы.

На УТ этап переводятся спортсмены, прошедшие, как правило, спортивную подготовку в группе НП второго и третьего года подготовки при выполнении ими контрольно-переводных нормативов. Перевод спортсменов по годам УТ этапа спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

На этап СПС переводятся спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы, а также нормы и требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь. Перевод спортсменов по годам спортивной подготовки на этапе СПС осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

На этап ВСМ переводятся перспективные спортсмены, способные достичь высоких результатов в спорте, выполнившие контрольно-переводные нормативы предыдущих этапов спортивной подготовки, а также нормы и требования Единой спортивной классификации Республики Беларусь и, как правило, включенные в состав национальной и сборных команд Республики Беларусь по горнолыжному спорту.

§ 4. Организация и режим работы

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами согласно таблице 1 приложения 1, годовым учебным планом согласно таблице 2 приложения 1 и настоящей программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со

спортсменами групп СПС и ВСМ, сборных команд Республики Беларусь или наиболее одаренными спортсменами УТ групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогическое тестирование, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

В свободное от учебно-тренировочных занятий время со спортсменами проводится воспитательная работа.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам годичного цикла и его детализация по недельным циклам.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать 2-х академических часов, в УТ – 3, 4-х часов, СПС – 5, 6-ти часов согласно таблице 3 приложения 1.

§ 5. Основные виды и содержание спортивной подготовки

В настоящей программе предлагается примерная схема многолетней подготовки спортсменов по отдельным разделам учебного материала.

В содержании спортивной подготовки спортсменов выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическую подготовку подразделяют на:

- общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности с использованием элементов из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, прыжков на батуте, акробатики, прыжков в воду, спортивных игр, велосипедного спорта и др.);
- специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств, с использованием специальных подготовительных (подводящих и развивающих) упражнений;
- функциональную, направленную на развитие систем организма, позволяющих выполнять тренировочные нагрузки с высоким объемом и интенсивностью.

Техническая подготовка включает в себя:

- выполнение подводящих упражнений и упражнений для подготовки и совершенствования управления движения на лыжах;
- освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта;
- тренировку на горнолыжных трассах.

Теоретическая подготовка – формирование у спортсменов специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в горнолыжном спорте. Может осуществляться в ходе теоретических, практических занятий и самостоятельно по заданию тренера.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка – составление индивидуальной соревновательной программы, распределение сил, тактика поведения, формирование умений и навыков в принятии решений во время прохождения трасс на соревнованиях, умение самостоятельно проводить анализ соревнований, умение организовать режим дня во время соревнований.

§ 6. Основные организационно-методические указания к освоению учебного материала программы

Учебный материал программы изложен в методической последовательности для каждой возрастной группы с учетом половых особенностей спортсменов.

1. Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. При необходимости на занятиях применяются наглядные пособия. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики подготовки тренер должен на практических занятиях широко использовать наглядные пособия и видеозапись.

2. Практические занятия проводятся по общепринятой схеме: в форме группового урока.

После проведения общей разминки необходимо выделять время (5, 6 мин) на индивидуальную разминку, основная задача которой заключается в подготовке к выполнению упражнений основной части занятия.

Применение специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств (координации, гибкости, силы, быстроты, выносливости), осуществляется в конце основной части каждого занятия. Выполнение этих упражнений должно носить направленный характер с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

3. В группах, где учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, спортсмены должны уметь проводить занятия, правильно выбирать место для занятий, владеть командным языком, использовать и объяснять отдельные элементы и упражнения, применять приемы помощи и страховки, выполнить требования для судейской категории по горнолыжному спорту.

4. С целью профилактики травм на занятиях по горнолыжному спорту тренер должен выполнять следующие основные положения:

- соблюдать последовательность в обучении;
- учитывать индивидуальные особенности спортсменов, их физическое развитие и состояние здоровья;
- следить за проведением систематического медицинского контроля за занимающимися;
- проводить общую разминку на высоком качественном уровне с целью подготовки организма к выполнению работы;
- следить за состоянием спортивного инвентаря;
- обеспечивать дисциплину на занятиях.

5. Для перехода из группы в группу спортсмены должны выполнить контрольно–переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

6. В требования по технической подготовке входит:

а) выполнение соответствующих классификационных требований по допуску к участию в соревнованиях, которые могут изменяться каждый год по решению Ассоциации «Белорусская федерация горных лыж и сноуборда» и с учетом международных правил соревнований;

б) выполнение контрольных нормативных упражнений по технической подготовке, предложенных данной программой.

Тестирования должны проводиться в соответствии с внутренним календарем школы, результаты заносятся в личную карточку спортсмена, которая хранится в организации и служит основанием для зачисления спортсмена в другую учебную группу.

РАЗДЕЛ II

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах НП – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого спортсмена. Основная идея программы заключается в стремлении создать

предпосылки для успешного подготовки юных спортсменов на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Для групп НП периодизация учебного процесса носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации является урок с четко выраженными частями. Основным методом подготовки должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод.

Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и НП характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр. На этом этапе закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на скорости и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, в пространстве, по степени мышечных усилий.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- обучение основам техники в горных лыжах;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

§ 1. Учебный план для групп НП

Успешное решение поставленных задач начального подготовки невозможно без четкого планирования учебно–тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

В таблице 4 приложения 1 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП.

§ 2. Теоретическая подготовка для групп НП

1. Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении и развитии горных лыж. Горнолыжный спорт в Республике Беларусь.

История развития горнолыжного спорта. Характеристика горнолыжного спорта. Дисциплины горнолыжного спорта.

Сравнительный анализ развития горнолыжного спорта в Республике Беларусь и за рубежом. Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Анализ положительных сторон и недостатков в подготовке наших спортсменов, пути повышения их мастерства. Характеристика участия белорусских спортсменов на соревнованиях различного масштаба.

Состояние горнолыжного спорта в Республике Беларусь в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Горнолыжный инвентарь, одежда и обувь.

Правила поведения на учебно-тренировочном занятии. Классификация и конструкция горных лыж. Подготовка горнолыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Хранение лыж и уход за ними. Конструкция креплений, способы их установки. Горнолыжные ботинки (выбор, хранение, уход за ними). Горнолыжные палки. Ремонт инвентаря. Подготовка лыж (смазка, циклёвка, канты, состояние креплений).

Специальная одежда спортсмена. Особенности выбора одежды при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм человека. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники в горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту.

Классификация поворотов в горных лыжах. Основной механизм поворота на параллельных лыжах. Взаимодействие лыж со снежным покровом во время выполнения поворотов. Использование палок (опора, укол).

Анализ техники поворотов на параллельных лыжах и особенности техники ввода лыж в поворот в зависимости от состояния снежного покрова, крутизны склона и других важных параметров. Использование поворотов различного радиуса для контроля скорости в процессе спуска с гор. Анализ техники поворотов в слаломе. Условия сохранения равновесия при прохождении технически трудных участков на трассе. Особенности техники поворотов при преодолении неровностей рельефа (бугров, насыпей и т.п.). Техника увеличения скорости на трассе.

Задачи соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка горнолыжного инвентаря к соревнованиям. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований по горнолыжному спорту.

5. Антидопинговое образование.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;
- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

§ 3. Практическая подготовка для групп НП

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на этапе отбора и начальной подготовки направлена, в основном, на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности.

Учебный материал включает в себя общеразвивающие упражнения, бег низкой, средней и высокой интенсивности, наклоны вперед, назад, в стороны, гимнастический мост, прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, на одной и обеих ногах), приседания, отжимания и подтягивания, упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, парные упражнения), кувырки и перевороты, упражнения на батуте, акробатические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, различные эстафеты, преодоление полосы препятствий.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения: на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп (брюшной пресс, мышцы ног, мышцы туловища). Использование тренажерных устройств.

Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

Включает в себя повороты на месте, торможение падением, прямой спуск в средней стойке, косой спуск в средней стойке, спуск по неровному склону, подъем «лесенкой» и «елочкой», коньковый ход, перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске, сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске, поворот на двух лыжах, торможение упором и «плугом» в прямом и косом спусках, повороты упором и «плугом», поворот с упором на палку, боковое соскальзывание, остановка разворотом лыж, траверс склона коньковым шагом, игры на лыжах.

4. Тренировка на трассах.

Тренировка на трассах слалома и слалома-гиганта: прохождение открытых ворот (2, 3), прохождение «широкой змейки», прохождение отрезка трассы слалома (5 – 10 ворот), прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3 – 6 ворот).

§ 4. Планирование занятий в группах НП

Для групп НП периодизация учебного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период состоит из следующих этапов: общеподготовительный (осенний) – сентябрь-октябрь (1 – 9 неделя); специально-подготовительный (осеннее-зимний) – ноябрь-декабрь (10 – 17 неделя); общеподготовительный (летний) – июль-август (44 – 52 неделя). Соревновательный период состоит из одного этапа: зимне-весенний – январь-апрель (18 – 35 неделя). Переходный – май-июнь (36 – 43 неделя).

В таблицах 5 и 6 приложения 1 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для групп НП.

В случае отсутствия снега на трассах для проведения учебно-тренировочных занятий по специальной технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном либо проводятся в спортивном зале.

§ 5. Содержание занятий в группах НП

Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп НП представлено в таблицах 7 и 8 приложения 1.

§ 6. Примерное содержание занятий в недельном микроцикле для групп НП

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки (5 неделя).

Задачи:

развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам;
укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
продолжительность занятия 90 минут.

Занятие 13

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (8 минут)
2. Общеразвивающие упражнения (10 минут)
3. Упражнения на равновесие (5 минут)
4. Эстафетный бег 6x15 м (7 минут)
5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам») (30 минут)
6. Упражнения на гибкость (5 минут)
7. Эстафеты в ловле и бросках мяча (10 минут)
8. Упражнения с переносом мячей (10 минут)
9. Упражнения на расслабление (5 минут)

Занятие 14

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (8 минут)
2. Общеразвивающие упражнения (в движении и на месте) (15 минут)
3. Эстафетный бег между препятствиями 8x15 м (15 минут)
4. Упражнения на расслабление (7 минут)
5. Подвижные игра (типа «Прыгающие воробышки») (25 минут)
6. Упражнения на равновесие (10 минут)
7. Упражнения на расслабление (10 минут)

Занятие 15

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности (8 минут)
2. Общеразвивающие упражнения (в движении и на месте) (15 минут)

3. Бег под гору по прямой (4x10 м) и с изменением направления между препятствиями (4x15 м) (10 минут)
4. Прыжки в глубину (5 минут)
5. Комбинированные эстафеты с обеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15 – 20 метров) (10 минут)
6. Упражнения на расслабление (5 минут)
7. Подвижные игры на местности (32 минуты)
8. Упражнения на расслабление (5 минут)

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа
подготовительного периода для групп НП
(16 неделя)

Задачи:

Изучение и совершенствование основной стойки спортсмена, переноса веса тела на одну ногу, движения «сгибание-разгибание-сгибание».

Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.

Продолжительность занятия – 90 минут.

Занятие 46

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 минут)
2. Прямые и косые спуски по пологому склону (10 минут)
3. Прямые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) (15 минут)
4. Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8–10° (10 минут)
5. Изменение направления движения на бугре способом «сгибание» из косого и прямого спусков (25 минут)
6. Игра на лыжах (проезд под скрещенные древки, подбор и перенос предметов и т.д.) (15 минут)

Занятие 47

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 минут)
2. Прямые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» (5 минут)
3. Изменение направления движения способом «сгибание-разгибание-сгибание» на склоне крутизной 8 – 10° (15 минут)
4. Прямые и косые спуски по неровному склону (15 минут)

5. Изменение направления движения переступанием, 2 – 4 поворота на склоне 100 метров крутизной 8 – 10° (20 минут)

6. Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20 – 30 метров прямые и косые спуски в парах, тройках) (20 минут)

Занятие 48

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 минут)

2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8 – 10° (10 минут)

3. Прямые спуски с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» и скольжением на одной лыже 1, 2 метра после выполнения сгибания-разгибания-сгибания (25 минут)

4. Изменение направления способом «сгибание-разгибание-сгибание» с подниманием внутренней лыжи над склоном (20 минут)

5. Соревнование в выполнении поворота переступанием в движении (20 минут)

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода
для групп НП (30 неделя)

Задачи:

Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.

Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.

Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.

Продолжительность занятия – 90 минут.

Занятие 88

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 минут)

2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10°, 3х100 – 120 м (10 минут)

3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса (20 минут)

4. Прохождение ритмичных трасс из 5, 6 ворот с расстоянием между ними 6 – 8 м. Склон крутизной 10 – 12°, 8х5, 6 ворот (30 минут)

5. Эстафеты с использованием конькового шага в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10° (этап – 30 метров) 4х30 м (10 минут)

6. Произвольные спуски 2х100 – 120 м (5 минут)

Занятие 89

1. Общеразвивающие и специально–подготовительные упражнения (15 минут)
2. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12° , 2х100 – 120 м (15 минут)
3. Спуски с выполнением конькового шага и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спусках на отрезках 50 – 60 м на склоне крутизной $10 - 12^\circ$ (15 минут)
4. Прохождение ритмичных трасс из 4 – 6 ворот с расстоянием между ними 8 – 10 м на склоне крутизной до 12° с использованием в двух заключительных спусках конькового шага на стартовом отрезке (12 – 15 м) 10х4 – 6 ворот (30 минут)
5. Соревнование в прохождении отрезка 15 – 20 м коньковым шагом на склоне крутизной до $8 - 10^\circ$ (10 минут)
6. Произвольные спуски 2х100 – 120 м (5 минут)

Занятие 90

1. Общеразвивающие и специально–подготовительные упражнения (15 минут)
2. Произвольные спуски 2х100 – 120 м (5 минут)
3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления неровностей склона 6х100 – 120 м (25 минут)
4. Прохождение ритмичных трасс из 4 – 6 ворот с расстоянием между ними 10 – 12 м на склоне крутизной до 12° и преодолением неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения последних ворот, 6х4 – 6 ворот (20 минут)
5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25 – 40 м), 4х25 – 40 м (20 минут)
6. Произвольные спуски 2х100 – 120 м (5 минут)

§ 7. Организационно–методические указания для групп НП

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

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов. Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у спортсменов постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем, развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта.

Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т. е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относится адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

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

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Поэтому желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием тренажерного снаряда «кузнечик».

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т.п.), спусков на одной лыже с выполнением и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах – мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического

характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т. п.

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

Разучивание горнолыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер-преподаватель по спорту должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

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

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению спортсменов торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности спортсменов в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15 – 25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими – 8 – 12°, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода. Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т. е. были укатаны и в меру жесткие, но не ледяные. Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного овладения техникой поворотов. Автоматические крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность лыж проверяют перед каждым занятием. Одежду детей проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также детей спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя детей отпускают с урока до его окончания.

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

Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе. В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Для ускорения процесса подготовки нужно пользоваться подъемником. Необходимо научить спортсменов пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

§ 8. Нормативные требования для групп НП

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр и опроса спортсменов, с определением лучшего ученика.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов специализированных учебно-спортивных учреждений. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для зачисления спортсмена в учебно-тренировочную группу.

Также для контроля за уровнем развития технической составляющей мастерства спортсмена проводится тестирование специальной технической подготовки спортсменов.

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по оценке специальной технической подготовки приведены ниже. Нормативные требования и методика проведения контрольных тестов по общей физической подготовке представлена в главе 6.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31 – 35 баллов; хорошему – 26 – 30 баллов; удовлетворительному – 21 – 25 баллов; неудовлетворительному – 20 и менее баллов.

Для зачисления и перевода юных спортсменов в учебно-тренировочные группы следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 30 баллов и более.

§ 9. Контрольные нормативы для групп начальной подготовки по специальной технической подготовке (мальчики и девочки)

1. Прямой и косой спуск в средней стойке на склоне длиной 50 м и крутизной до 12° (оценивают правильность положения частей тела, устойчивость, естественность).
2. Остановка разворотом лыж на пологом склоне (оценивается техника исполнения).
3. Прямой спуск на одной лыже на склоне длиной 30 м крутизной 10° на правой и левой лыже (оценивают устойчивость).
4. Спуск по неровному склону длиной 80 м крутизной $10 - 12^\circ$ (оценивают устойчивость и рациональность компенсаторных движений).
5. Прохождение отрезка 30 м с использованием конькового шага, крутизна склона $8 - 10^\circ$ (оценивают разницу времени прохождения отрезка без и с использованием конькового шага).
6. Повороты на параллельных лыжах на склоне крутизной $10 - 12^\circ$ (оценивают плавность движений, умение выполнять повороты в обе стороны).
7. Прохождение трасс слалома из 10 – 12 ворот на склоне крутизной $10 - 12^\circ$, можно проводить как внутришкольные соревнования (оценивают по времени прохождения, плавности и непрерывности движения).
8. Прохождение трасс слалома–гиганта из 6 – 8 ворот с расстоянием между ними 15 – 18 м на склоне крутизной $10 - 12^\circ$ (оценивают по времени прохождения, плавности и непрерывности движения).

ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО– ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

В УТ группах 1 и 2 годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно–технического мастерства. Особое внимание должно уделяться развитию силы, быстроты, выносливости, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В УТ группах 3 и 4 – 7 годов подготовки спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная

подготовка, но ее средства сужаются, что позволяет более направленно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование техники передвижения на горных лыжах.

Основные задачи подготовки в УТ группах:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально–волевых качеств; совершенствование умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий;
- совершенствование техники передвижения на горных лыжах, ознакомление, разучивание и совершенствование техники спусков, поворотов и др. технических элементов в горнолыжном спорте;
- изучение тактики в горнолыжном спорте;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора–общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение соответствующего разряда по горнолыжному спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процесса овладения рациональной техникой спусков и поворотов в горнолыжном спорте и физической подготовленности спортсменов. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта, комплексы специальных подготовительных упражнений (подводящих и развивающих) и методов тренировки, которые должны быть направлены на воспитание скоростной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировки.

§ 1. Требования к отбору и комплектованию УТ групп

УТ группы формируются из числа спортсменов, прошедших обучение в группах НП не менее двух лет.

Зачисление спортсменов на очередной год и этап подготовки (начальной и углубленной специализации) производится при улучшении ими результатов выступления в спортивных соревнованиях, тестирования по общей, специальной и технической подготовке.

Для зачисления в УТ группы 3 и 4 – 7 годов подготовки спортсмены переводятся при положительной динамике спортивных результатов и

выполнении контрольных требований по общей и специальной физической подготовке.

§ 2. Учебный план для УТ групп

В таблице 9 приложения 1 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп.

§ 3. Теоретическая подготовка для УТ групп

1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Туризм и его место в воспитании подрастающего поколения.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по горнолыжному спорту.

Рост массовости спорта в Республике Беларусь и достижения наших спортсменов. Задачи физкультурных организаций РБ в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Состояние спорта в странах СНГ.

2. Краткий обзор развития горнолыжного спорта и фристайла в Республике Беларусь, Европе и мире.

Сравнительный анализ развития горнолыжного спорта и фристайла в Республике Беларусь и за рубежом.

История развития горнолыжного спорта. Характеристика горнолыжного спорта и фристайла. Дисциплины горнолыжного спорта. Динамика развития разновидностей горнолыжного спорта. История развития фристайла. Дисциплины фристайла. Эволюция техники, развитие методики подготовки и тренировки. Эволюция спортивного инвентаря и оборудования. Достижения наших спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Состояние горнолыжного спорта в Республике Беларусь в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

3. Современный горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Характеристика современных карвинговых лыж различного назначения, требования к обработке. Основные преимущества карвинговых лыж над классическими. Специфика подготовки лыж к

соревнованиям, тренировкам, туристическому катанию, хранению в бесснежный период и во время перевозки. Инструменты по обработке и подготовке лыж: лыжные столы, тиски, цикли, напильники, бруски, скребки, пробки, щетки, шкурки, утюги, станки для наточки кантов и нанесения структуры на скользящую поверхность.

Разновидности горнолыжных ботинок, палок для спортивного и туристического применения. Выбор и настройка креплений с учетом пола, веса, роста и уровня подготовленности спортсмена.

Рабочие характеристики лыжных мазей, парафинов и порошков, их соответствие температуре, влажности, состоянию снежного покрова.

Одежда спортсмена: белье, носки, комбинезоны, утепленные ветрозащитные и влагозащитные костюмы, шапочки, наушники, полоски, перчатки, варежки, спортивные очки, шлемы, защитные костюмы, щетки. Подбор одежды для тренировок, соревнований, туристического катания в соответствии с погодными условиями.

Снаряжение спортсмена: спортивные сумки, чехлы для лыж, рюкзаки, чехлы для ботинок, специальные чемоданы для мазей, липучки для связки лыж.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности горнолыжным спортом, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий горнолыжным спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

5. Гигиенические требования, режим и питание в горнолыжном спорте.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна. Гигиена жилища. Режим спортсмена. Значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья спортсмена–спортсмена. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении энергетических затрат. Понятие о

калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики заболеваний. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, парная баня, сауна и т.п.). Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание в процессе занятий горнолыжным спортом. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

6. Основы техники и тактики в горнолыжном спорте.

Понятие о технике в горнолыжном спорте. Основы техники поворотов при спусках с гор. Понятие об основной стойке при спусках с гор. Условия сохранения динамического равновесия. Действие внешних и внутренних сил. Спуски прямо и наискось. Сохранение устойчивости при изменении условий скольжения. Преодоление препятствий (бугра, вала, канавы и т.п.) на различной скорости.

Классификация поворотов. Основной механизм поворота на параллельных лыжах. Типичные ошибки при выполнении поворотов на параллельных лыжах. Взаимодействие лыж со снежным покровом во время выполнения поворотов. Использование палок (опора, укол).

Понятие о технике и тактике в дисциплинах горнолыжного спорта. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства. Значение рациональной техники поворотов в достижении высокого спортивного результата.

7. Правила соревнований по горнолыжному спорту.

Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.

Главная судейская коллегия. Состав коллегии. Обязанности, организация и методика работы главной судейской коллегии. Технический делегат. Права и обязанности главного судьи и его заместителей. Функциональные обязанности организаторов соревнований и представителей команд.

Классификация соревнований по горнолыжному спорту. Деятельность различных служб: постановщики трассы, секретариат, бригада судей на старте и финише, информационное и медицинское обслуживание.

Порядок награждения победителей и призеров соревнований.

Специфика организации и проведения соревнований по горнолыжному спорту. Основные отличительные особенности и требования при постановке трасс для каждой дисциплины горнолыжного спорта.

Оборудование места проведения соревнований знаками медицинского обслуживания, ски-сервиса, тренировочной и стартовой трассы и др. Проекты трасс и горнолыжных стадионов.

8. Антидопинговое образование.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;

антидопинговая система Республики Беларусь;
деятельность Национального антидопингового агентства;
антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

§ 4. Планирование занятий в УТ группах

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

Подготовительный период состоит из следующих этапов: общеподготовительный (осенний) – сентябрь-октябрь (1 – 9 неделя); специально-подготовительный (осеннее-зимний) – ноябрь-декабрь (10 – 17 неделя); общеподготовительный (летний) – июнь-август (40 – 52 неделя).

Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний – январь-март (18 – 31 неделя).

Переходный – апрель-май (31 – 39 неделя).

В таблицах 10 – 13 приложения 1 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для УТ групп.

В случае отсутствия снега на трассах для проведения учебно-тренировочных занятий по специальной технической подготовке в осеннее-зимний и весенний этапы занятия проводятся на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном либо проводятся в спортивном зале.

§ 5. Содержание занятий в УТ группах

Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для УТ групп приведено в таблицах 14 – 17 приложения 1.

§ 6. Учебный материал для УТ групп 1 года подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств спортсмена, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. В учебно-тренировочном процессе применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики (бег низкой, средней и высокой интенсивности), прыжки и многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращениями), наклоны и вращения, приседания, отжимания, подтягивания, спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, эстафеты, направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Применяются также гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на равновесие, на гибкость, прыжки в воду, бег на роликовых коньках для развития координационных способностей. Используются также плавание, велосипедный спорт и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

В учебно-тренировочном процессе применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения включают в себя имитацию спусков в различных стойках, имитацию преодоления неровностей склона, имитацию разгрузки лыж сгибанием ног, винто-угловые движения, «сухой слалом» (5 – 8 ворот с расстоянием 3, 4 м на склоне крутизной 8 – 10°).

Специально-подготовительные (развивающие) упражнения включают в себя упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение), упражнения для локального развития мышечных групп (мышц брюшного пресса и туловища, мышц таза, мышц ног).

Применяется также имитация поворотов на роликовых коньках. Используются тренажерные устройства. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта.

Обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение

рациональной техникой. Прямой и косой спуск в основной стойке. Спуски с преодолением неровностей склона. Передвижение коньковым шагом. Спуски на одной лыже. Перенос веса тела с ноги на ногу. Остановка разворотом лыж. Ведение дуги поворота на внешней лыже. Винто-угловое движение. Согласование движений при выполнении поворотов. Согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома. Повороты без опоры (укола) на палку. Вход в поворот с конькового шага. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8 – 10 м (8 – 12 ворот). Прохождение «змеек» с шириной ворот 6, 5 м (4 – 10 ворот).

Игры на лыжах.

4. Тренировка на горнолыжных трассах.

Прохождение ритмичных трасс слалома (4 – 15 ворот).

Прохождение ритмичных трасс слалома–гиганта (4 – 10 ворот).

Прохождение отрезков трасс скоростного спуска (250 – 300 м на склоне крутизной 10 – 12°).

§ 7. Примерное содержание занятий в недельном микроцикле для УТ групп 1 года подготовки

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп 1 года подготовки (2 неделя)

Задачи:

Развитие физических качеств.

Развитие профилирующих качеств спортсмена (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение, координация, быстрота, гибкость, устойчивость вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам).

Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия – 90 минут.

Занятие 6

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м (10 минут)
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 минут)
3. Бег с ускорениями по 4х15 – 20 м (5 минут)
4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 8х15 (5 минут)
5. Упражнения с мячами (10 минут)
6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками, с изменением направления движения (15 минут)

7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом (20 минут)
8. Упражнения на гибкость (5 минут)
9. Упражнения на расслабление (5 минут)

Занятие 7

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м (10 минут)
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 минут)
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки) (20 минут)
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики (10 минут)
5. Упражнения на равновесие (ходьба по бревну, тросу) (10 минут)
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр (15 минут)
7. Упражнения на гибкость (5 минут)
8. Упражнения на расслабление (5 минут)

Занятие 8

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м (10 минут)
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 минут)
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты с места и с 3, 4 шагов, стойки) (10 минут)
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики (кувырков, поворотов кругом в движении) (этап 15 – 20 м) (15 минут)
5. Прыжки, кувырки, перевороты на батуте (15 минут)
6. Подвижная игра (типа «Кот идет», «Совушка») (15 минут)
7. Упражнения на гибкость (5 минут)
8. Упражнения на расслабление (5 минут)

Занятие 9

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м (10 минут)
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 минут)
3. Повторный бег 4x20 м (проводится, как эстафета) (5 минут)
4. Подвижная игра («Вызов номеров», «Команда быстроногих» и т.п.) (10 минут)
5. Прыжки, многоскоки с поворотами кругом, вправо, влево (5 минут)
6. Упражнения на расслабление и на гибкость (10 минут)
7. Упражнения в ловле, бросках и ведении мяча (15 минут)
8. Подвижные игры с мячом (15 минут)

9. Упражнения на расслабление (5 минут)

Занятие 10

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м (10 минут)
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 минут)
3. Бег «змейкой» между предметами 4х30 м (10 – 12 предметов) (10 минут)
4. Эстафетный бег «змейкой» с мячом в руках 4х30 м (10 минут)
5. Упражнения на расслабление и на гибкость (5 минут)
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр (30 минут)
7. Упражнения на расслабление и на гибкость (10 минут)

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа
подготовительного периода для УТ групп
1 года подготовки (15 неделя)

Задачи:

Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.

Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

Изучение остановки разворотом лыж.

Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия – 90 минут.

Занятие 71

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 минут)
2. Прямые и косые спуски с выполнением движения «сгибание–разгибание–сгибание» на склоне крутизной 10 – 12° (10 минут)
3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 10 – 12° (15 минут)
4. Прохождение ритмичных трасс слалома (6 – 8 ворот с расстоянием между ними 8 – 10 м) (25 минут)
5. Боковое соскальзывание на отрезке 15 – 20 м на склоне крутизной 25 – 30° с выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж (10 минут)
6. Переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 10 – 12° (5 минут)

7. Игра на лыжах (соревнование в остановке в заданном месте) (10 минут)

Занятие 72

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (15 минут)

2. Прямые и косые спуски по неровному (бугристому) склону (10 минут)

3. Траверс (10 – 15 м) коньковым шагом с переходом в прямой спуск (20–30 м) на склоне крутизной 10 – 12°, переход в косой спуск и остановка разворотом лыж (15 минут)

4. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 10 – 12° (15 минут)

5. Движение коньковым шагом в прямом спуске (5 – 10 м) с продолжением движения по ритмичной трассе из 6 – 10 ворот. Склон крутизной 10 – 12° (10 минут)

6. Соревнование в спуске на одной лыже («Кто дальше») (15 минут)

7. Игра на лыжах (соревнование в остановке в заданном месте) (10 минут)

Занятие 73

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения (15 минут)

2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием по неровному склону (10 минут)

3. Преодоление серии небольших бугров в прямом спуске (30 – 40 м, 8–12 бугров) с последующей остановкой. Склон до 15° (20 минут)

4. Выполнение поворотов среднего радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 10 – 15° (25 минут)

5. Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева). Этап 15 – 20 м. Следующий участник начинает движение по сигналу тренера, после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом» (20 минут)

Занятие 74

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения (15 минут)

2. Прямые и косые спуски в высокой и средней стойке по неровному (бугристому) склону крутизной 10 – 12° (10 минут)

3. Прямые спуски (30 – 40 м) с выполнением движения «сгибание-разгибание-сгибание» на склоне крутизной 10 – 12°, переходом в косой спуск с последующей остановкой в заданном месте (15 минут)

4. Прохождение отрезка трассы из 6 – 8 ворот на склоне крутизной 10 – 12°:

а) расстояние между воротами 8 – 10 м (20 минут)

б) расстояние между воротами увеличивают от 5, 6 м между первыми и вторыми, до 8 – 10 м между предпоследними и последними (20 минут)

5. Эстафеты на лыжах с элементами конькового шага и остановкой в заданном месте (10 минут)

Занятие 75

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения (15 минут).

2. Произвольные спуски 2х100 – 120 м (5 минут).

3. Произвольные спуски с изменением направления до и после преодоления бугра. Склон 100 – 120 м крутизной 10 – 12° с 3, 4 небольшими буграми. 2х100 – 120 м (20 минут).

4. Произвольные спуски с изменением направления в момент преодоления бугра. 4х100 – 120 м (15 минут).

5. Прохождение ритмичных трасс из 4 – 6 ворот с расстоянием между ними 15 – 20 м с 2, 3 небольшими буграми между воротами на склоне 100 – 120 м крутизной до 12°, 5х4 – 6 ворот (15 минут).

6. Преодоление бугра с отрывом лыж от снега на отрезке 4х60 – 80 м (15 минут).

7. Произвольные спуски 2х100 – 120 м (5 минут).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода
для УТ групп 1 года подготовки (29 неделя)

Задачи:

Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.

Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах с крутизной 10 – 12°.

Совершенствование техники преодоления неровностей склона без отрыва лыж от склона.

Продолжительность занятия – 90 минут.

Занятие 141

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 минут).
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной $8 - 15^\circ$, 120 – 150 м (10 минут).
3. Преодоление серии бугров (50 – 80 м, 7, 8 небольших бугров) с последующей остановкой. Склон до 15° (10 минут)
4. Прохождение трассы из 8 – 12 ворот с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150 – 200 м крутизной до 12° (35 минут).
5. Прямой спуск 100 – 120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон крутизной до 12° (10 минут).
6. Соревнование на точность остановки после прямого спуска по склону длиной 30 – 40 м крутизной до 12° (10 минут).

Занятие 142

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 минут).
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы и т.п.). Склон крутизной до 15° (10 минут).
3. Прохождение трассы из 6 – 10 ворот с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150 – 200 м крутизной до 12° (35 минут).
4. На склоне длиной 120 – 150 м крутизной до 15° выполнение непрерывного спуска, состоящего из 6 косых спусков. На 2–м, 4–м, 6–м косых спусках выполняется торможение разворотом лыж (20 минут).
5. Эстафеты на лыжах с преодолением отдельных неровностей склона различными способами (10 минут).

Занятие 143

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 минут).
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (небольшие бугры, ямы, спады и т.п.), торможениями разворотом лыж и остановкой в заданном месте. Склон крутизной $10 - 15^\circ$ (20 минут).
3. На склоне длиной 150 – 200 м крутизной $10 - 12^\circ$ выполнение непрерывного спуска, состоящего из 3, 4 косых (длиной 30 – 40 м) и прямого (50 – 60 м) спусков (30 минут).

4. Выполнение серии поворотов различного радиуса по склону длиной 150 – 200 м крутизной до 15° с изменением радиуса поворотов и с остановкой в ограниченной зоне (15 минут).

5. Игра на лыжах (спуски по двое, держась за руки, с подниманием одной лыжи и скольжением на другой) (10 минут).

Занятие 144

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (15 минут).

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением естественных неровностей склона (бугры, ямы, спады и т.п.), торможениями разворотом лыж в косых спусках и остановкой в заданном месте. Склон крутизной 10 – 15°. Длина безостановочного спуска 200 – 250 м (20 минут).

3. Выполнение безостановочной серии поворотов среднего радиуса по склону длиной 150 – 180 м крутизной до 15° с остановкой в ограниченной зоне (25 минут).

4. Непрерывный спуск 250 – 300 м на склоне крутизной до 12°, состоящий из 2 – 4 косых и одного прямого спуска (20 минут).

5. Игра на лыжах (спортсмены делятся на команды и выстраиваются в одну линию. Игра проводится по правилам «Вызов номеров», но без возвращения к месту старта). Склон крутизной 8 – 12°, длина этапа 15 – 20 м (10 минут).

Занятие 145

1. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (10 минут).

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса с преодолением отдельно расположенных естественных неровностей склона. Склон крутизной 10 – 15°. Длина безостановочного спуска 150–200 м (20 минут).

3. Преодоление неровностей склона в косом спуске (15 минут).

4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100 – 120 м (результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) (30 минут).

5. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Длина безостановочного спуска 200 – 300 м (15 минут).

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для УТ групп 1 года подготовки (46 неделя)

Задачи:

Совершенствование физических и волевых качеств спортсменов.

Закаливание организма и укрепление здоровья.

Продолжительность занятия – 90 минут.

Занятие 226

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности 1000 м (12 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (15 минут).
3. Имитирование движений пловца на суше (10 минут).
4. Упражнения в воде по освоению способов плавания (скольжение, движения рук, ног, дыхание и т. д.) (15 минут).
5. Прыжки в воду (15 минут).
6. Игры на воде с мячом (на мелководье) (18 минут).
7. Упражнения на расслабление (5 минут).

Занятие 227

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности 1000 м (12 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (15 минут).
3. Эстафетный бег 4 x 30 м (5 минут).
4. Подвижная игра «Салки с домом» на берегу водоема («дом» – вода, водящий ловит играющих, находящихся на берегу) (18 минут).
5. Имитирование движений пловца на суше (10 минут).
6. Упражнения на воде по освоению способов плавания (15 минут).
7. Прыжки в воду (10 минут).
8. Упражнения на гибкость и расслабление (5 минут).

Занятие 228

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности 1000 м (12 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (15 минут).
3. Упражнения в ловле и бросках мяча в движении (10 минут).
4. Эстафеты и подвижные игры с мячом на мелководье (20 минут).
5. Акробатические упражнения (20 минут).
6. Упражнения на гибкость и расслабление (13 минут).

Занятие 229

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности 1000 м (15 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (25 минут).
3. Упражнения на воде по освоению способов плавания (10 минут).
4. Прыжки в воду, игры на воде (30 минут).
5. Упражнения на гибкость и расслабление (10 минут).

Занятие 230

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности 1000 м (15 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (15 минут).
3. Имитирование движений пловца на суше (5 минут).
4. Упражнения на воде по освоению способов плавания (15 минут).
5. Эстафеты с переносом предметов (этап 15–20 м) (5 минут).
6. Подвижные игры с мячом (25 минут).
7. Упражнения на гибкость и расслабление (10 минут).

§ 8. Организационно-методические указания для УТ групп 1 года
подготовки

При проведении учебно-тренировочных занятий с УТ группами 1 года подготовки 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 подготовки, исходя из способностей детей и уровня их спортивно–физкультурной подготовленности. 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 горных 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 горных 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, так же как и их самочувствие. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до окончания по их просьбе или по решению тренера–преподавателя.

На всех занятиях тренер–преподаватель 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 той 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 ознакомить их 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 эмоциональной тонус. В целях совершенствования адаптационной ловкости при проведении подвижных и спортивных игр распределяют спортсменов 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, участие в играх в школе и по месту жительства способствуют не только совершенствованию ловкости, быстроты реакции спортсменов, 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 горнолыжным спортом и вовлечению в занятия других детей.

Решая оздоровительные задачи в процессе занятий и обучая технике горнолыжного спорта, необходимо формировать у детей устойчивый интерес к горнолыжному спорту, выявлять одаренных и перспективных детей, ориентировать их на дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Основное внимание уделяют успешности подготовки горнолыжной технике. Следует иметь в виду, что отдельные ученики могут сразу не проявить свои способности, отставать от своих сверстников в физическом

развитии или в овладении техническими приемами. Это может быть обусловлено низкой двигательной активностью детей, стеснительностью. Тренер-преподаватель по спорту должен быть внимательным, чутким и наблюдательным. Нужно иметь в виду, что одаренные спортсмены не всегда сразу выдвигаются в число лучших. Поэтому при оценке подготовленности учеников не следует быть чрезвычайно строгим.

При переводе учеников в следующую группу учитывают не только уровень подготовленности, но и устойчивость интереса к занятиям, успехи в учебе, особенности личности ученика. Очень важно не оттолкнуть спортсмена от занятий горнолыжным спортом по случайным причинам.

§ 9. Нормативные требования по видам подготовки для УТ групп 1 года подготовки

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр и опроса спортсменов, с определением лучшего ученика.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов специализированных учебно-спортивных учреждений. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований.

Нормативные требования и методика проведения контрольных тестов по общей физической подготовке представлена в главе 6.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31 – 35 баллов; хорошему – 26 – 30 баллов; удовлетворительному – 21 – 25 баллов; неудовлетворительному – 20 и менее баллов.

Для контроля за уровнем развития технической составляющей мастерства спортсмена проводится тестирование специальной технической подготовки спортсменов.

§ 10. Контрольные нормативы для УТ групп 1 года подготовки по специальной технической подготовки (мальчики и девочки)

1. Прямой спуск в средней стойке на склоне длиной 100 м и крутизной 12 – 14° с остановкой в «коридоре» 15x20 м (оценивают правильность стойки, устойчивость).

2. Торможение разворотом лыж до полной остановки в «коридоре» длиной 10 м и шириной 5 м после прямого спуска 30 м. Крутизна склона $12 - 14^\circ$. Упражнение выполняется дважды: с разворотом лыж вправо и влево (оценивают плавность торможения по всей длине «коридора», устойчивость).

3. Из косого спуска разворот на 180° вправо и влево («вальсет») (оценивают устойчивость, плавность движений).

4. Спуск на одной лыже (правой и левой). Склон крутизной $10 - 12^\circ$, длиной 50 м (оценивают устойчивость).

5. Прохождение отрезка 30 м коньковым шагом на пологом склоне (оценивают разницу во времени между спуском на отрезке без и с использованием конькового шага).

6. Преодоление неровностей рельефа (серия бугров, выкат, перегиб склона, впадина) (оценивают своевременность компенсаторных движений, устойчивость).

7. Полет (девочки 1, 2 м, мальчики 2, 3 м) с небольшого бугра или спада (оценивают устойчивость при приземлении).

8. Повороты на параллельных лыжах на склоне 200 – 250 м крутизной $10 - 12^\circ$ (оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, плавность движений по всей длине спуска).

9. Спуск по склону 250 – 300 м крутизной $10 - 15^\circ$ с 3, 4 изменениями направления движения (оценивают устойчивость и уверенность при движении и остановке).

10. Участие в соревнованиях по слалому (12 – 15 ворот) и слалому-гиганту (8 – 10 ворот) (оценивают по времени прохождения, плавности и непрерывности движения, выполнение юношеского разряда).

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по оценке специальной физической подготовленности согласно таблице 18 приложения 1.

Методика проведения контрольных тестов по СФП

Бег 60 м, 100 м с высокого старта, с.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых участники не мешают друг другу.

Бег 400 м, 800 м, 1500 м, с.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых участники не мешают друг другу.

Прыжок в длину с места, см.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

Прыжок вверх с места, см.

На стене крепится сантиметровая лента или наносятся отметки через каждый сантиметр на высоте самого низкого спортсмена в группе. Спортсмен становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

«Пистолеты» на правой и на левой ноге.

Приседания на правой ноге, левая выпрямлена в коленном суставе без отягощения без учета времени или за 15 секунд. Оценивается количество раз. То же на левой ноге.

Многоскоки (10 прыжков), м.

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед с ноги на ногу 10 прыжков на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.

§ 11. Учебный материал для УТ групп 2 года подготовки

1. Общая физическая подготовка.

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

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения включают имитацию поворотов, спусков, винто-углового положения, разгрузку сгибанием–разгибанием–сгибанием. Имитационные упражнения на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Прыжки на батуте на лыжах.

Специально–подготовительные (развивающие) упражнения включают упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища), упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении), упражнения для развития мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней).

Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

Подводящие упражнения и упражнения для подготовки и совершенствования управления движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта.

Обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специально–подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямые и косые спуски в различных стойках. Преодоление неровностей рельефа (бугров, серии бугров, впадин, выкатов, уступов). Боковое соскальзывание. Торможение разворотом лыж. Коньковый ход. Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты). Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса. Повороты с ведением дуги на внешней лыже. Элементы фигурного катания на лыжах (фристайл). Игры на лыжах.

4. Тренировка на горнолыжных трассах.

Прохождение ритмичных трасс слалома (6 – 20 ворот).

Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (6 – 20 ворот).

Прохождение отрезков трасс скоростного спуска (300 – 350 м на склоне крутизной 12 – 14°).

§ 12. Примерное содержание занятий в недельном микроцикле для УТ групп 2 года подготовки

Примерный недельный микроцикл специально–подготовительного этапа подготовительного периода для УТ групп 2 года подготовки (9 неделя)

Задачи:

Совершенствование физического развития.

Развитие профилирующих физических качеств.

Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия – 110 минут.

Занятие 41

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (8 минут).
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (12 минут.)
3. Ускорения 4х10 – 15 м, повторный бег 2х30 м (5 минут).
4. Прыжки, многоскоки (8 минут).
5. Подвижная игра (типа «Два мороза») (10 минут).
6. Акробатические упражнения (15 минут).
7. Имитационные упражнения (5 минут).
8. Упражнения для локального развития мышечных групп (10 минут).
9. Игра в футбол (30 минут).
10. Упражнения на расслабление (7 минут).

Занятие 42

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении (10 минут).
3. Упражнения для локального развития мышечных групп (15 минут).
4. Имитационные упражнения (10 минут).
5. Прыжки с использованием подкидного мостика (5 минут).
6. Прыжки на батуте (30 минут).
7. Имитационные упражнения на батуте (15 минут).
8. Упражнения на гибкость и расслабление (15 минут).

Занятие 43

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении (10 минут).
3. Упражнения для локального развития мышечных групп (10 минут).
4. Упражнения в бросках, ловле и ведении мяча (10 минут).
5. Подвижные игры с мячом («Не давай мяча водящему», «Охотники и утки») 5х5 мин (35 минут).

6. Упражнения на расслабление (7 минут).
7. Упражнения на равновесие (5 минут).
8. Комбинированные эстафеты (13 минут).
9. Упражнения на гибкость и расслабление (10 минут).

Занятие 44

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении (10 минут).
3. Упражнения для локального развития мышечных групп (10 минут).
4. Имитационные упражнения (5 минут).
5. Упражнения на роликовых коньках (40 минут).
6. Подвижная игра («Тяни в круг», «Бой петухов») (25 минут).
7. Упражнения на расслабление (10 минут).

Занятие 45

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (12 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении (15 минут).
3. Имитационные упражнения на батуте (10 минут).
4. Упражнения на гимнастических снарядах (30 минут).
5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики (15 минут).
6. Специально-подготовительные упражнения с силовой направленностью (10 минут).
7. Упражнения на гибкость (выполняются с партнером) (10 минут).
8. Упражнения на расслабление (8 минут).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода
для УТ групп 2 года подготовки (15 неделя)

Задачи:

Совершенствование техники поворотов малого радиуса.

Обучение основам техники поворотов на параллельных лыжах.

Совершенствование умений управления горными лыжами.

Продолжительность занятия – 110 минут.

Занятие 71

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 минут).
2. Прямые и косые спуски в средней стойке. Склон крутизной 12 – 15° (10 минут).
3. Спуск по неровному склону (5 минут).

4. Прохождение бугра и впадины (серии из 2–3 бугров) (10 минут).
5. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах (10 минут).
6. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6, 7 м 5х 5, 6 ворот. Склон крутизной 12 – 15° (20 минут).
7. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5, 6 м. 5х 5, 6 ворот. Склон крутизной 12 – 15° (20 минут).
8. Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15 – 20 метров на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения (20 минут).
9. Произвольные спуски (5 минут).

Занятие 72

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 минут).
2. Прямые и косые спуски в средней стойке. Использование конькового шага для набора скорости и изменения направления. Склон крутизной 10 – 15° (15 минут).
3. Прохождение бугра и впадины (серии из 2, 3 бугров) (10 минут).
4. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6, 7 м. 4х5, 6 ворот. Склон крутизной 10 – 12° (15 минут)
5. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6, 7 м, с применением конькового шага для набора скорости на стартовом и финишном отрезках длиной 10 – 15 м. 6х5, 6 ворот. Склон крутизной 10 – 12° (25 минут).
6. Произвольные спуски (5 минут).
7. Элементы фигурного катания на лыжах (20 минут).
8. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания на лыжах (10 минут).

Занятие 73

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 минут).
2. Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону, непрерывные спуски (200 – 250 м), с использованием конькового шага, поворотами малого и среднего радиуса. Склон крутизной 10 – 15° (20 минут).
3. Прохождение «змейки» коньковым шагом с расстоянием между древками 6 – 8 м. 3х5, 6 ворот. Склон крутизной 8 – 10° (10 минут).

4. Прохождение «змейки» поворотами с конькового шага. Расстояние между древками 5 – 7 м. 6х5, 6 ворот. Склон крутизной 10 – 12° (30 минут).

5. Элементы фигурного катания на лыжах, косые спуски со скольжением на внутренней (верхней) и внешней (долинной), различные вращения на лыжах и прыжки (30 минут).

6. Эстафеты на лыжах (10 минут).

Занятие 74

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 минут).

2. Произвольные спуски (5 минут).

3. Прямые и косые спуски в основной стойке по неровному склону поворотами малого и среднего радиуса с преодолением серии отдельно расположенных препятствий (5х120 – 150 м). Склон крутизной 12 – 15° (10 минут).

4. Эстафета на лыжах (передвижение коньковым шагом). Склон крутизной 12 – 15°, 5х10 – 20 м (20 минут).

5. Прохождение «змейки» поворотами с конькового шага с расстоянием между древками 6, 7 м. 5х5–6 ворот. Склон крутизной 12 – 15° (20 минут).

6. Прохождение 2, 3 последовательно расположенных «змеек» из 3, 4 ворот (6, 7 м между древками) с выполнением конькового шага между «змейками». 6х3, 4 ворот х 2, 3 «змейки». Склон крутизной 10 – 12° (20 минут).

7. Игры и эстафеты на лыжах с включением освоенных элементов (20 минут).

8. Произвольный спуск (5 минуты).

Занятие 75

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу (20 минут).

3. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5, 6 м. 4х4, 5 ворот. Склон крутизной 12 – 15° (15 минут).

4. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5, 6 м. 6х6 – 8 ворот. Склон с переменной крутизной 15 – 18° (25 минут).

5. Преодоление одиночного бугра на склоне крутизной до 15° с переходом из косого в прямой спуск (10 минут).

6. В прямом спуске преодоление одиночного бугра с отрывом лыж от снега. Склон крутизной 15 – 18°. Полет 1, 2 метра. Проводится как соревнование на устойчивость при приземлении и на длину полета (15 минут).

7. Произвольные спуски с элементами фигурного катания на лыжах (15 минут).

§ 13. Организационно-методические указания для УТ групп 2 года подготовки

При проведении занятий 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 спортсмены 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 и др.

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 спортсменов 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, на спине, брасс). Следует помнить, что плавание является не только весьма нужным навыком, но и действенным средством совершенствования 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 и физической подготовленности спортсменов. 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 с 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 горных лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые спуски, 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 – 5 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 на лыжах, 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, восприятия своего положения в пространстве.

§ 14. Нормативные требования по видам подготовки для УТ групп 2 года подготовки

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр и опроса спортсменов, с определением лучшего ученика.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов специализированных учебно-спортивных учреждений или училищ олимпийского резерва. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований.

Нормативные требования и методика проведения контрольных тестов по общей физической подготовке представлена в главе 6.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31 – 35 баллов; хорошему – 26 – 30 баллов; удовлетворительному – 21 – 25 баллов; неудовлетворительному – 20 и менее баллов.

Для контроля за уровнем развития технической составляющей мастерства спортсмена проводится тестирование специальной технической подготовки спортсменов.

§ 15. Контрольные нормативы для УТ групп 2 года подготовки по специальной технической подготовке (мальчики и девочки)

1. Прямой спуск в высокой, средней и низкой стойках и остановка в «коридоре» 25x15 м на скорости 40 км/ч (оценивают правильность выполнения и устойчивость).

2. Прохождение отрезка 50 м коньковым шагом на пологом склоне (оценивают разницу времени между спуском по отрезку без и с использованием конькового шага).

3. Спуск на одной лыже (правой и левой) и выполнение нескольких поворотов. Склон крутизной $10 - 12^\circ$, длина спуска для мальчиков – 80 м, для девочек – 50 м (оценивают устойчивость, плавность движений при выполнении поворотов).

4. Прохождение бугров, впадин, выкатов, уступов (оценивают своевременность и согласованность компенсаторных движений).

5. Полет (девочки 2, 3 м, мальчики 3, 4 м) с небольшого бугра (оценивают устойчивость приземления, уверенность выполнения).

6. Повороты на параллельных лыжах на склоне 350 – 400 м переменной крутизны $10 - 15^\circ$ (оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность, плавность движений по всей длине спуска).

7. Прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне крутизной $12 - 15^\circ$ (расстояние между древками 6, 7 м) (оценивают плавность перехода из поворота в поворот (отсутствие безопорной фазы), согласованность движений)

8. Из косого спуска разворот на 360° в правую и левую сторону («вальс») (оценивают точность закантовки-раскантовки лыж по безостановочному выполнению разворота и продолжению спуска).

9. Безостановочный спуск 400 – 500 м с выполнением 6 – 8 поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны $8 - 15^\circ$ (средняя скорость спуска 35 км/ч для мальчиков, 30 км/ч для девочек).

10. Участие в соревнованиях по слалому (длина трасс 120 – 150 м) и слалому–гиганту (длина трасс 350 – 400 м) (выполнение I юношеского – II разряда).

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по оценке специальной физической подготовленности согласно таблице 19 приложения 1.

§ 16. Учебный материал для УТ групп 3 – 7 годов подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств спортсмена, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики (бег различной интенсивности), спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, комбинированные эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращениями),

направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, бег на роликовых коньках, эстафеты, подвижные игры, упражнения на равновесие (лопинг, рейнское колесо, ропед, качающееся бревно, трос и т.п.) для развития координационных способностей. Кросс, плавание, езда на велосипеде и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения включают имитацию поворотов, спусков, винто-углового положения, разгрузку сгибанием-разгибанием-сгибанием, повороты ступней вправо-влево. Имитационные упражнения на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Прыжки на батуте на лыжах.

Специально-подготовительные (развивающие) упражнения включают упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища), упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении), упражнения для развития мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней).

Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

Подводящие упражнения и упражнения для подготовки и совершенствования управления движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники горнолыжного спорта.

Обучение технике спуска на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой. Прямые и косые спуски в различных стойках. Преодоление неровностей рельефа (бугров, серии бугров, впадин, выкатов, уступов). Боковое соскальзывание. Торможение разворотом лыж. Коньковый ход. Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты). Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса. Повороты с ведением дуги на внешней

лыже. Прыжки на лыжах. Элементы фигурного катания на лыжах (фристайл). Игры на лыжах. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

4. Тренировка на горнолыжных трассах.

Прохождение трасс слалома (10 – 20 ворот).

Прохождение трасс слалома-гиганта (10 – 20 ворот).

Прохождение участков трасс скоростного спуска.

§ 17. Примерное содержание занятий в недельном микроцикле для УТ групп 3 – 7 годов подготовки

Примерный недельный микроцикл специального подготовительного этапа подготовительного периода для УТ групп 3 – 7 годов подготовки (7 неделя)

Задачи:

Обеспечение всестороннего физического развития.

Развитие профилирующих физических качеств спортсмена (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности).

Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия – 135 минут.

Занятие 31

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 минут).
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 минут).
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (15 минут).
4. Бег с ускорениями 5 раз x 10 – 15 м (5 минут).
5. Подвижная игра («День и ночь», «Вызов номеров») (10 минут).
6. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, качающееся бревно и др.) (10 минут).
7. Прыжки на батуте (40 минут).
8. Имитационные упражнения на батуте (20 минут).
9. Упражнения на гибкость и расслабление (15 минут).

Занятие 32

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 минут).
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 минут).
3. Специально-подготовительные упражнения (подводящие) (15 минут).
4. Упражнения на роликовых коньках (60 минут).

5. Упражнения на гибкость и расслабление (15 минут).
6. Упражнения с мячами (на месте и в движении) (10 минут).
7. Подвижная игра «Мяч капитану» (10 минут).
8. Упражнения на расслабление (5 минут).

Занятие 33

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (10 минут).
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 минут).
3. Прыжки, многоскоки (10 минут).
4. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, подвижные игры («Бег командами», «Белые медведи») (30 минут).
5. Упражнения на расслабление и гибкость (упражнения на гибкость выполняются в парах) (20 минут).
6. Упражнения с мячами (передачи в движении) (10 минут).
7. Эстафеты с бегом, ведением, бросками и ловлей мяча (15 минут).
8. Подвижная игра («Мяч капитану», «Мяч соседу» и т.п.) (20 минут).
9. Упражнения на расслабление (5 минут).

Занятие 34

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (12 минут).
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (10 минут).
3. Упражнения на равновесие («Бой петухов», «Тяни в круг») (10 минут).
4. Имитационные упражнения (10 минут).
5. Бег с ускорениями (4x15 – 20 м) между предметами; встречная эстафета (4x10 – 15 м) в которой пути участников разных команд пересекаются (15 минут).
6. Прыжки в глубину, прыжки в глубину с вращением, запрыгивания на тумбу различной высоты, многоскоки по склону (15 минут).
7. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (20 минут).
8. Упражнения на гибкость (10 минут).
9. Игра в футбол или баскетбол (25 минут).
10. Упражнения на расслабление (8 минут).

Занятие 35

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности (15 минут).
2. Общеразвивающие упражнения (в движении, на месте) (15 минут).
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (10 минут).

4. Упражнения на гибкость (10 минут).
5. Акробатические упражнения (30 минут).
6. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики, упражнениями на равновесие (ходьба по бревну), бегом между препятствиями (15 минут).
7. Упражнения с мячами (на месте и движении) (10 минут).
8. Подвижная игра «Борьба за мяч» или баскетбол 2х10 мин (20 минут).
9. Упражнения на гибкость и расслабление (10 минут).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода
для УТ групп 3 – 7 годов подготовки (22 неделя)

Задачи:

Совершенствование техники поворотов малого радиуса при прохождении отрезков трасс слалома.

Совершенствование техники преодоления неровностей без отрыва лыж от склона.

Совершенствование умений управления горными лыжами.

Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия – 135 минут.

Занятие 106

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 минут).
2. Произвольные безостановочные спуски 200 – 250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (15 минут).
3. Преодоление серии бугров в прямом спуске (4 – 6 бугров на склоне длиной 2, 3 раза х 40 – 50 метров) (10 минут).
4. Прохождение «змейки» из 6 – 10 ворот с расстоянием между дровками 3, 4 раза х 608 м (30 минут).
5. Прохождение ритмичной трассы слалома 6 – 8 раз х 8 – 12 ворот (35 минут).
6. Свободные спуски по неровному склону (15 минут).
7. Элементы фигурного катания, игры на лыжах (20 минут).

Занятие 107

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (15 минут).
2. Произвольные безостановочные спуски 200 – 250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса (15 минут).

3. Прохождение «змейки» из 3, 4 раза х 6 – 8 ворот (15 минут).
4. Прохождение «змейки» из 4, 5 ворот с дальнейшим прохождением 5, 6 ворот х 4, 5 ворот слалома (участок ритмичной трассы) (30 минут).
5. Прохождение 2, 3 ворот слалома, «змейки» из 6 – 8 ворот и 2 раза х 6 – 8 ворот слалома (участок ритмичной трассы) (15 минут).
6. Произвольные спуски (10 минут).
7. Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения (10 минут).
8. Соревнование на точность закантовки-раскантовки лыж (спортсмены после заданного разгона выполняют торможение между воротами. Побеждает та пара (тройка) спортсменов, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу) (20 минут).
9. Произвольные спуски (5 минут).

Занятие 108

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (15 минут).
2. Произвольные безостановочные прямые и косые спуски 200 – 250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием (20 минут).
3. Прохождение уступа, серии бугров (20 минут).
4. Прохождение «змейки» из 6–8 ворот с увеличением начальной скорости (увеличение длины разгона, использование конькового шага) (25 минут).
5. Прохождение отрезка трассы слалома из 4, 5 ворот, «змейки» из 3, 4 ворот и 6 – 10 ворот слалома (ворота слалома ставятся ритмично) (35 минут).
6. Произвольные спуски (5 минут).
7. Подвижная игра «Вызов номеров» (этап 20 – 25 м на склоне 10 – 12°. Движение выполняется различными способами) (10 минут).
8. Произвольные спуски с торможением и остановкой, разворотом лыж в заданном «коридоре» (5 минут).

Занятие 109

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (10 минут)
2. Свободные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса и торможением боковым соскальзыванием, прямые и косые спуски по неровному рельефу (30 минут).

3. Соревнование в парах на скорость прохождения 2, 3 раза x 30 – 40-метрового отрезка любым способом передвижения (15 минут).

4. Произвольные спуски на правой и левой лыже, спиной вперед (15 минут).

5. Прохождение ритмичной трассы слалома из 8 – 12 ворот с увеличением начальной скорости (25 минут).

6. Прохождение ритмичной трассы слалома из 10 – 12 ворот на склоне переменной крутизны (35 минут).

7. Произвольный спуск с выполнением торможения разворотом лыж в прямом и косом спусках, «вальсета» в правую и левую сторону и остановкой в заданном «коридоре» (5 минут).

Занятие 110

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения (20 минут).

2. Прямые и косые спуски по неровному рельефу поворотами различного радиуса (25 минут).

3. Произвольные спуски поворотами малого и среднего радиуса с выполнением прямых и косых спусков длиной 15 – 30 м между сериями поворотов (25 минут).

4. Повторная тренировка на трассе слалома с хронометрированием (10 – 12 ворот) (35 минут).

5. Произвольные спуски (5 минут).

6. Эстафеты и игры на лыжах с включением разученных элементов (25 минут).

§ 18. Организационно-методические указания для УТ групп 3 – 7 годов подготовки

При проведении занятий в УТ группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 – 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.

У мальчиков половое созревание наступает в 13 – 15 лет. До этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов

движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

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 с использованием гимнастических снарядов). 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 подготовки 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 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.

§ 19. Нормативные требования по видам подготовки для УТ групп 3 – 7 годов подготовки

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр и опроса спортсменов, с определением лучшего ученика.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем спортивных соревнований.

Нормативные требования и методика проведения контрольных тестов по общей физической подготовке представлена в главе 6.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31 – 35 баллов; хорошему – 26 – 30 баллов; удовлетворительному – 21 – 25 баллов; неудовлетворительному – 20 и менее баллов.

Для контроля за уровнем развития технической составляющей мастерства спортсмена проводится тестирование специальной технической подготовленности спортсменов.

§ 20. Контрольные нормативы для УТ групп 3 – 7 годов подготовки по специальной технической подготовке (мальчики и девочки)

1. Прямой спуск в высокой, средней и низкой стойках и остановка в «коридоре» 30x15 м на скорости 50 км/ч (оценивают правильность выполнения и устойчивость).

2. Прохождение «змейки» из 5 ворот на одной лыже (правой и левой) (оценивают устойчивость и плавность скольжения).

3. Спуск на одной лыже (правой и левой) по пологому склону (мальчики – 120 м, девочки – 80 м) (оценивают устойчивость).

4. Прохождение отрезка 50 м коньковым шагом на склоне крутизной 10 – 12° (оценивают разницу времени между спуском без и с использованием конькового шага).

5. Прохождение бугров, впадин, выкатов, уступов на скорости 45 км/ч – мальчики и на скорости 40 км/ч – девочки (оценивают устойчивость, согласованность компенсаторных движений).

6. Прыжок с бугра (трамплина) в группировке (девочки – 3 м, мальчики – 5 м) (оценивают положение в полете, устойчивость приземления).

7. Повороты на параллельных лыжах на склоне крутизной 15 – 18° (оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, устойчивость).

8. Прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне крутизной 15 – 18° (расстояние между древками 5 – 7 м) (оценивают плавность перехода из поворота в поворот, согласованность движений).

9. Из прямого спуска выполнение трех разворотов на 360° между 4 и 5 воротами на трассе слалома длиной 100 м из 8 горизонтальных ворот. Расстояние между 4 и 5 воротами 15 м. Склон крутизной 12 – 15°

(оценивают точность закантовки-раскантовки лыж по безостановочному выполнению разворотов и сохранению поступательного движения по линии склона).

10. Безостановочный спуск 600 – 800 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 10 – 18° (средняя скорость спуска 45 км/ч для мальчиков, 40 км/ч – для девочек).

11. Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту (выполнение II, I разряда).

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по оценке специальной физической подготовленности согласно таблице 20 приложения 1.

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в спортивных соревнованиях различного ранга. На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место в тренировке спортсмена должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Основными задачами групп СПС являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники и тактики в горнолыжном спорте;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;

- выполнение функций инструктора–общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта (СПС 1), спортивного звания «Мастер спорта».

§ 1. Учебный план для групп СПС

В таблице 22 приложения 1 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС.

§ 2. Теоретическая подготовка для групп спортивного совершенствования

1. Основы техники и тактики в горнолыжном спорте.

Системно-структурный подход при анализе техники, определение фазового состава, общие требования к рациональной технике. Фазовая структура поворотов: в «плуге», карвинг из упора, основного параллельного, резаного (карвинг), короткого, сопряженных поворотов.

Стабильность и вариативность техники. Причины вариативности. Требования к эффективной технике. Показатели, характеризующие экономичность техники, ее функциональное обеспечение. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники, подъемов, спусков, поворотов с функционированием организма. Экономизация и рационализация движений.

Способы торможения на лыжах. Способы преодоления естественных и искусственных препятствий.

Определение тактики прохождения трасс. Тактика применения различных способов спусков и поворотов на соревнованиях по горнолыжному спорту. Тактика ведения спортивной борьбы в различных дисциплинах горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант, супергигант, скоростной спуск). Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

2. Планирование спортивной тренировки в горнолыжном спорте.

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, волнообразные изменения нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное.

Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства юных спортсменов–спортсменов. Периодизация тренировки. Задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий.

Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

3. Общая и специальная физическая подготовка спортсменов.

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки в тренировке спортсменов. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке спортсменов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки. Учет средств и методов оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

4. Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.

Классификация соревнований по горнолыжному спорту.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Заявка на участие в соревнованиях. Разбор правил соревнований. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности судей соревнований.

Деятельность различных служб: постановка трассы, секретариат, старт, финиш, информация, медицинское обслуживание, награждение. Специфика организации и проведения соревнований по горнолыжному спорту. Требования для каждой дисциплины. Выбор мест соревнований. Измерение и разметка дистанции. Подготовка трассы для проведения соревнований по фристайлу. Оформление стартового домика. Оборудование места проведения соревнований знаками медицинского обслуживания, ски-сервиса, тренировочной и стартовой трассы и др. Оборудование места старта, финиша, ограждение опасных участков (деревья, камни и др.) на трассе, ограждение трассы соревнований, зоны для зрителей и участников.

Функциональные обязанности организаторов соревнований и представителей команд.

Расчет константы соревнований и очков за занятые места.

Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований и зимних праздников с целью агитации и пропаганды фристайла и горных лыж.

5. Анализ соревновательной деятельности в горнолыжном спорте.

Анализ двигательных способностей спортсменов. Изучение эффективности, стабильности техники спусков и поворотов на лыжах в условиях соревновательной деятельности. Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортсменов.

Функционирование организма спортсмена во время спуска по трассам различной крутизны, длины, высоты и условий скольжения. Вклад различных механизмов энергообеспечения на различных трассах. Вариативность физиологических функций, реализация восстановительных способностей во время соревнований.

Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для достижения высокого спортивного результата. Подробный разбор и анализ каждого соревнования с целью коррекции учебно-тренировочного процесса. Составление отчета о соревнованиях.

6. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью в горнолыжном спорте.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного контроля за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

7. Методика тренировки спортсменов.

Педагогические и физиологические основы тренировки. Закономерности спортивной тренировки. Применение принципов единства общей и специальной подготовки, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных воздействий, специализированность и индивидуализация тренировочного процесса, вариативность тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсмена.

Средства тренировки: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные, игровые, идеомоторные упражнения.

Классификация методов тренировки и направленность воздействия на организм спортсмена. Продолжительность и интенсивность, количество повторений, продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями и тренировочными занятиями. Характеристика утомления после применения нагрузок, различных по продолжительности, интенсивности и времени отдыха. Классификация нагрузок по зонам энергетического обеспечения. Сочетание нагрузок и отдыха в тренировочном занятии. Срочный, отставленный и кумулятивный эффект тренировки. Разновидности контроля: этапный, текущий, оперативный.

Методика воспитания основных двигательных качеств спортсмена и их соотношение в процессе многолетней подготовки.

Восстановительные мероприятия после различных по интенсивности и продолжительности нагрузок. Тренировка в условиях высокогорья и среднегорья.

8. Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые современному человеку, – добросовестное отношение к труду, учебе, бережное отношение к различным видам собственности, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств личности в процессе повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств в учебно-тренировочном процессе.

9. Оказание первой помощи при травмах.

Понятие о травме. Меры предупреждения обморожений. Правильная организация и методика проведения занятий по горнолыжному спорту. Температурные нормы, ограничивающие участие в соревнованиях и проведение учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и взрослыми. Строгая дисциплина и четкая организация учебно-тренировочных занятий и соревнований. Выбор мест занятий и соревнований с учетом возраста и уровня физической и технической подготовленности спортсменов. Техника безопасности при проведении занятий по горнолыжному спорту.

Первая помощь при обморожениях, обезвоживании организма в жаркую погоду, при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

10. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение учебно-тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям спортсменов. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроциклов. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Психологические средства восстановления – психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация; внушения в состоянии бодрствования; внушенный сон – отдых; гипнотическое внушение; музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе; взаимоотношения с тренером и партнерами; хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительная эмоциональная насыщенность занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления – гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований; состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, локальный и др.; суховоздушная (сауна) и парная бани; гидропроцедуры, различные виды ванн; электропроцедуры; световое облучение; гипероксия; магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу; соответствие характеру, величине и направленности нагрузки; соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению; препараты пластического действия; вещества, стимулирующие функцию кровообращения; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены

животного происхождения; согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах годичного цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

11. Антидопинговое образование.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;
- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

§ 3. Планирование занятий в группах СПС

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

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

Подготовительный период состоит из следующих этапов: общеподготовительный (весенне-летний) – май-август; специально-подготовительный (осенне-зимний) – сентябрь-декабрь.

Соревновательный период состоит из одного этапа: зимний – январь – середина марта.

Переходный период – середина марта-апрель.

В таблицах 23 – 25 приложения 1 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для групп СПС.

В случае отсутствия снега на трассах для проведения учебно-тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-

зимний и весенний этапы, занятия проводятся на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, либо проводятся в спортивном зале.

§ 4. Содержание занятий в группах СПС

Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп СПС представлено в таблицах 26 – 28 приложения 1.

§ 5. Учебный материал для групп СПС 1 года подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств спортсмена, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики (бег высокой интенсивности и ходьба различной интенсивности, ускорения на отрезках и т.д.), спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, комбинированные эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращениями), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты.

Гимнастические (на снарядах), акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, бег на роликовых коньках, эстафеты, подвижные игры, упражнения на равновесие (лопинг, рейнское колесо, ропед, качающееся бревно, трос и т.п.) для развития координационных способностей.

Кросс, плавание, езда на велосипеде и т.п., направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения включают имитацию спусков, поворотов, винто-углового движения без лыж, разгрузку сгибанием-разгибанием-сгибанием, повороты ступней вправо-влево. Имитационные упражнения на месте, в движении, с палками и без

них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Прыжки на батуте на лыжах.

Специально-подготовительные (развивающие) упражнения включают упражнения на гибкость (наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища), упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнить движение), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении), упражнения для развития мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней).

Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

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

Совершенствование техники спусков и поворотов на горных лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовых коньках, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Подводящие упражнения и упражнения для подготовки и совершенствования управления движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники в дисциплинах горнолыжного спорта.

Обучение технике спуска и поворотов на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным (подводящим) упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой.

Прямые и косые спуски в низкой, средней и высокой стойках. Повороты малого радиуса, прохождение «змейки». Старт и стартовый разгон. Прохождение сочетаний ворот. Прохождение трассы слалома. Повороты среднего радиуса. Прохождение трассы слалома–гиганта. Повороты большого радиуса. Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса. Повороты с ведением дуги на внешней лыже, на параллельных («карвинг») лыжах. Прыжки на лыжах. Скоростной спуск. Элементы фигурного катания на лыжах (фристайл). Игры на лыжах. Боковое соскальзывание.

4. Тренировка на горнолыжных трассах.

Прохождение трасс слалома (18 – 25 ворот).

Прохождение трасс слалома-гиганта (15 – 20 ворот).

Прохождение трасс скоростного спуска и супергиганта (15 – 20 ворот).

§ 6. Примерное содержание занятий в недельных микроциклах для групп СПС 1 года подготовки

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп СПС 1 года подготовки
(5 неделя)

Задачи:

Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья спортсменов.

Совершенствование специальных физических качеств спортсмена.

Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Продолжительность занятия – 180 минут.

Занятие 25

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 минут).
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте (20 минут).
3. Подвижные игры «Бой петухов», «Тяни в круг», эстафеты с ведением медицинбола ногами (20 минут).
4. Велосипед (кросс по слабопересеченной местности) (50 минут).
5. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (30 минут).
6. Подвижные и спортивные игры (30 минут).
7. Упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 26

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (30 минут).
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (20 минут).
3. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками (30 минут).
4. Упражнения на гибкость в парах (20 минут).
5. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) (15 минут).
6. Игра в футбол (30 минут).
7. Упражнения на расслабление (15 минут).
8. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (20 минут).

Занятие 27

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 минут).
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (30 минут).
3. Роликовые коньки (40 минут).
4. Акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на минитрампе (50 минут).
5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики (20 минут).
6. Ходьба, бег низкой интенсивности, упражнения на расслабление (20 минут).

Занятие 28

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 минут).
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) в движении и на месте (20 минут).
3. Бег на роликовых коньках (60 минут).
4. Прыжки на батуте на лыжах, специально-могульные комбинации (30 минут).
5. Бадминтон (30 минут).
6. Ходьба, бег, упражнения на расслабление на месте и в движении (20 минут).

Занятие 29

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 минут).
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (30 минут).

3. Прыжки на батуте (30 минут).
4. Бег с ускорениями, с прыжками. Ускорения по 6 – 8х10 – 15 м, прыжки – 8 – 10 х пяти–, десятискоки с ноги на ногу (15 минут).
5. Упражнения и эстафеты с мячами (15 минут).
6. Подвижные и спортивные игры (40 минут).
7. Упражнения на гибкость (с партнером) (20 минут).
8. Бег низкой интенсивности, ходьба, упражнения на расслабление (10 минут).

Занятие 30

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (20 минут).
2. Общеразвивающие, специально-подготовительные упражнения (30 минут).
3. Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах (60 минут).
4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы в «одиночку». «Летний слалом»: спортсмены сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенной последовательности и в определенном месте (бег, прыжки, имитационные упражнения, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой (предварительной) и второй (финальной) попытки, наличие сбоев на «трассе» (30 минут).
5. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) (30 минут).
6. Упражнения на расслабление (10 минут).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода
для групп СПС 1 года подготовки (22 недели)

Задачи:

Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома.

Совершенствование техники слалома-гиганта.

Повышение специальной физической подготовленности.

Продолжительность занятия – 180 минут.

Занятие 124

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 минут).
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже 6х150 – 200 м (20 минут).

3. Прохождение «змейки» из 6 – 8 ворот с расстоянием между древками 5 – 7 м на склоне переменной крутизны 15 – 22°, 4х8 – 10 ворот. Длина стартового разгона увеличивается от 10 до 20 м (25 минут).

4. Прохождение трассы слалома 2 х 12–15 ворот (20 минут).

5. Повторное прохождение трассы слалома (15 – 18 ворот) с хронометрированием по участкам и анализом спуска спортсмена, 4х15 – 18 ворот (80 минут).

6. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45 – 50 км/час) (20 минут).

Занятие 125

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса 6х180 – 250 м (25 минут).

3. Повторное прохождение «змейки» из 5 – 7 ворот (участники стартуют одновременно по параллельным трассам), 4 – 6х5–7 ворот (25 минут).

4. Прохождение трассы слалома (20 – 25 ворот) с хронометрированием прохождения всей трассы и стартового (финишного) участка, 4х20 – 25 ворот (80 минут).

5. Подвижная игра на лыжах на совершенствование координационной выносливости, умения управлять движением на лыжах. (Игра проводится на пологом участке склона на отрезке 100 – 150 м. Спортсмены разбиваются на пары: «ведущий» и «ведомый». «Ведущий» встает на линию старта, «ведомый» – на 3 – 5 м выше. По сигналу оба начинают движение. Задача «ведомого», следуя по пути «ведущего», догнать его. Побеждает «ведущий», затративший на свое перемещение от старта до финиша наибольшее время и не пойманный «ведомым») (25 минут).

6. Произвольный спуск (10 минут).

Занятие 126

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, преодолением неровностей рельефа, выполнением элементов фигурного катания на лыжах, а также выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4, 5х250 – 300 м (30 минут).

3. Старт и прохождение отрезка 3, 4х30 – 50 м коньковым шагом (20 минут).

4. Прыжки с большого бугра («биг эйр») с выполнением компенсаторных движений, а также на дальность полета (20 минут).

5. Прохождение трассы слалома (15 – 20 ворот) с расстоянием между древками 12 – 15 м. Стартуют с места и с ходу, 6 – 8х15 – 20 ворот (70 минут).

6. Игры на лыжах, элементы фигурного катания на лыжах (25 минут).

Занятие 127

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей рельефа, движением коньковым шагом 4, 5х300 – 400 м (25 минут).

3. Упражнения на равновесие, распределение загрузки лыж (прямые спуски на одной лыже 40 – 50 м) (20 минут).

4. Произвольный спуск по всей длине склона с выполнением поворотов большого радиуса (15 минут).

5. Совершенствование выполнения поворотов большого радиуса на отрезке 250 – 350 м (10 – 15 ворот) (70 минут).

6. Игра на лыжах «Начинающий лыжник». На отрезке склона 100 – 150 м спортсмены представляют движения лыжника, впервые ставшего на лыжи. Длительность спуска «начинающего лыжника» – 20 – 25 с. Побеждает спортсмен, вызвавший наибольшее количество улыбок и смеха (20 минут).

7. Произвольный спуск по всей длине склона со скоростью 40 – 45 км/час (15 минут).

Занятие 128

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей рельефа 4, 5 350 – 500 м (25 минут).

3. Повторное прохождение траасы поворотами большого радиуса (10 – 12 ворот) (40 минут).

4. Прохождение в одном спуске 2, 3 последовательно расположенных трасс (10 – 12 ворот) поворотами большого радиуса с выполнением косых и прямых спусков между трассами. Хронометрируется прохождение второй (третьей) трассы (70 минут).

5. Произвольный спуск с элементами фигурного катания на лыжах, прыжки на лыжах (25 минут).

Занятие 129

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого, среднего и большого радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже по неровному рельефу 4х350 – 500 м (25 минут).

3. Повторное прохождение трассы из 12 – 15 ворот (повороты большого и среднего радиуса) с хронометрированием по участкам и анализом спуска спортсменов (80 минут).

4. Произвольный спуск с элементами фигурного катания на лыжах, выполнением прыжков на лыжах, 4х150 – 200 м (30 минут).

5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» (на отрезке склона 80 – 100 м спортсмены выполняют в безостановочном спуске различные технические приемы и элементы фигурного катания. Побеждает спортсмен выполнивший наибольшее количество приемов и элементов.) (20 минут).

6. Произвольный спуск по всей длине склона (10 минут).

§ 7. Организационно-методические указания для групп СПС 1 года подготовки

Следует учитывать, что у подростков этого возраста происходит половое созревание. 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 данной дисциплины горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант).

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

Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и скорости. 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 езду с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велосипедные походы, 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 (длиной до 180 – 300 м). 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 минут.

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

Лыжные гонки включают 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).

Ходьба на лыжах укрепляет здоровье и развивает общую выносливость, необходимую горнолыжнику для выполнения больших объемов тренировочных нагрузок.

§ 8. Нормативные требования по видам подготовки для групп СПС 1 года подготовки

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки осуществляется в виде бесед, игр и опроса спортсменов, с определением лучшего ученика.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований.

Нормативные требования и методика проведения контрольных тестов по общей физической подготовке представлена в главе 6.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31 – 35 баллов; хорошему – 26 – 30 баллов; удовлетворительному – 21 – 25 баллов; неудовлетворительному – 20 и менее баллов.

Для контроля за уровнем развития технической составляющей мастерства спортсмена проводится тестирование специальной технической подготовленности спортсменов.

§ 9. Контрольные нормативы для групп СПС 1 года подготовки по специальной технической подготовке (мальчики и девочки)

1. Прямой и косой спуск в высокой, средней и низкой стойках по склону переменной крутизны $10 - 25^\circ$ (оценивают правильность выполнения, устойчивость, уверенность).

2. Прохождение трассы слалома из 10 – 12 ворот на одной лыже (правой и левой). Склон крутизной $15 - 20^\circ$ (оценивают устойчивость, плавность скольжения, время спуска, разницу времени между спуском на правой и левой лыже).

3. Прохождение отрезка 100 м коньковым шагом (оценивают разницу времени между спуском без и с использованием конькового шага).

4. Старт и стартовый разгон (оценивают правильность выполнения, разницу между временем прохождения 10 м прямого спуска после пассивного и активного старта).

5. Прохождение бугра, впадины, выката, уступа на скорости 55 км/ч – мальчики и на скорости 45 км/ч – девочки (оценивают устойчивость, согласованность компенсаторных движений).

6. Прыжки на лыжах. Мальчики выполняют не менее 5, девочки – 3-х различных прыжков (оценивают качество и уверенность исполнения, устойчивость приземления, высоту и длину полета).

7. Прохождение специальной трассы, требующей выполнения 6 – 8 траверсов коньковым шагом (длина траверса от 10 до 20 м при перепаде 3 – 5 м), двух «шпилек» и остановкой в «коридоре 3х6 м» (время берется от момента старта до остановки). 3, 4 траверса выполняются в верхней части трассы, остальные в нижней (оценивают возможности спортсмена переходить с выполнения одних приемов к другим, точность ориентирования в пространстве и скорость закантовки-раскантовки лыж по отсутствию сбоев, сохранению поступательного движения по кратчайшему пути и времени прохождения трассы).

8. Полет в группировке (девочки – 8 м, мальчики – 15 м) (оценивают положение в полете, устойчивость приземления).

8. Сопряженные повороты малого радиуса на параллельных лыжах на склоне крутизной $20 - 30^\circ$. (оценивают чистоту ведения дуги, возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, устойчивость).

9. Повороты среднего радиуса на склоне средней крутизны 20° (оценивают правильность входа в поворот, ведение дуги поворота).

10. Повороты большого радиуса на склоне средней крутизны 20° (оценивают правильность загрузки лыж, ведение дуги поворота).

11. Безостановочный спуск 1200 – 1300 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны $15 - 20^\circ$ (средняя скорость спуска 55 км/ч для мальчиков, 45 км/ч для девочек).

12. Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту (выполнение норматива КМС).

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по оценке специальной физической подготовки согласно таблице 29 приложения 1.

§ 10. Учебный материал для групп СПС 2 года подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств спортсмена, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики (бег высокой интенсивности и ходьба различной интенсивности ускорения на отрезках и т.д.), спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, комбинированные эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращениями), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты.

Гимнастические (на снарядах), акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, бег на роликовых коньках, эстафеты, подвижные игры, упражнения на равновесие (лопинг, рейнское колесо, ропед, качающееся бревно, трос и т.п.) для развития координационных способностей.

Кросс, плавание, велосипедный спорт, направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения включают имитацию спусков, поворотов, винто-углового движения без лыж, разгрузку лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием, повороты ступней вправо-влево. Имитационные упражнения на месте, в движении, с

палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Прыжки на батуте на лыжах.

Специально-подготовительные (развивающие) упражнения включают упражнения на гибкость в специальных горнолыжных позах и движениях, упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнить движение), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении), упражнения для развития мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней).

Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

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

Совершенствование техники спусков и поворотов на горных лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовые коньки, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Подводящие упражнения и упражнения для подготовки и совершенствования управления движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники в дисциплинах горнолыжного спорта.

Обучение технике спуска и поворотов на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным (подводящим) упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой.

Прямые и косые спуски в низкой, средней и высокой стойках. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона), прохождение «змейки». Старт и стартовый разгон. Прохождение сочетаний ворот. Прохождение трассы слалом. Повороты среднего радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона). Прохождение трассы слалом-гиганта. Повороты большого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона). Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса. Повороты с ведением дуги на внешней лыже, на параллельных («карвинг») лыжах, резанные повороты. Прыжки на лыжах. Супергигант. Прохождение трассы супергиганта. Скоростной спуск. Элементы фигурного катания на лыжах (фристайл). Игры на лыжах. Боковое соскальзывание.

4. Тренировка на горнолыжных трассах.

Прохождение трасс слалом (18 – 25 ворот).

Прохождение трасс слалом-гиганта (15 – 20 ворот).

Прохождение трасс скоростного спуска и супергиганта (15 – 20 ворот).

§ 11. Примерное содержание занятий в недельных микроциклах для групп СПС 2 года подготовки

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода
для групп СПС 2 года подготовки (4 неделя)

Задачи:

Укрепление здоровья и совершенствование общего физического развития спортсменов.

Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для горнолыжного спорта движений.

Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятия – 180 минут.

Занятие 19

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 минут).

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (35 минут).

3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики, прыжками (30 минут).

4. Прыжки и имитационные упражнения на батуте (50 минут).

5. Спортивные и подвижные игры (40 минут).
6. Упражнения на расслабление (10 минут).

Занятие 20

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности).
Ознакомление с трассой велокросса (25 минут).
2. Бег, ходьба, общеразвивающие упражнения в движении (15 минут).
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) (20 минут).
4. Велокросс 2х5 км (40 минут).
5. Подвижные игры на местности (50 минут).
6. Езда на велосипеде (движение низкой и средней интенсивности) (15 минут).
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 21

1. Ходьба, бег, упражнения общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) в движении (30 минут).
2. Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками (25 минут).
3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие (25 минут).
4. Прыжки и имитационные упражнения на батуте (60 минут).
5. Упражнения на гибкость (15 минут).
6. Бег средней интенсивности по пересеченной местности (15 минут).
7. Ходьба, упражнения на расслабление в движении (10 минут).

Занятие 22

1. Езда на велосипеде (движение низкой и средней интенсивности) (20 минут).
2. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 минут).
3. Эстафета на велосипедах (этап 150 – 200 м, движение с изменением направления) (10 минут).
4. Велокросс 2х5 км (45 минут).
5. Упражнения на гибкость (15 минут).
6. Спортивные и подвижные игры на местности (35 минут).
7. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) (15 минут).
8. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении (10 минут).

Занятие 23

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 минут).
2. Эстафетный бег, подвижные игры с бегом 4 – 6х30 – 50 м (20 минут).
3. Упражнения на гибкость и расслабление (20 минут).
4. Прыжки, многоскоки, эстафеты, подвижные игры с прыжками (20 минут).
5. Спортивные и подвижные игры, упражнения с мячами (80 минут).
6. Упражнения на расслабление (10 минут).

Занятие 24

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 минут).
2. Упражнения на равновесие (10 минут).
3. Упражнения на гибкость (в парах) (15 минут).
4. Бег с ускорениями 20–30 м, подвижные игры с бегом «Бег командами», «Ловля парами» (15 минут).
5. Спортивные и подвижные игры с мячом (75 минут).
6. Смешанное передвижение по сильнопересеченной местности (в подъем – ходьба, спуск – бегом) (25 минут).
7. Упражнения на расслабление (10 минут).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа
подготовительного периода для групп СПС
2 года подготовки (44 неделя)

Задачи:

Совершенствование технической подготовленности.

Закаливание и укрепление здоровья спортсменов.

Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.

Повышение общей и специальной физической подготовленности.

Продолжительность занятия – 180 минут.

Занятие 247

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (25 минут).
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования «резаных» поворотов малого радиуса с торможением разворотом лыж (20 минут).

3. Выполнение «резаных» поворотов малого радиуса в произвольном спуске (20 минут).

4. Прохождение отрезков трассы слалома 8–10 ворот с использованием техники «резаных» поворотов (40 минут).

5. Прохождение отрезков трассы слалома–гиганта 8–10 ворот с использованием техники «резаных» поворотов (40 минут).

6. Игры на лыжах (15 минут).

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (20 минут).

Занятие 248

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (25 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования «резаных» поворотов малого и среднего радиуса с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте (30 минут).

3. Прохождение трассы слалома-гиганта 10 – 15 ворот с использованием техники «резаных» поворотов (80 минут).

4. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180° и 360° , элементы фигурного катания на лыжах) (30 минут).

5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении (15 минут).

Занятие 249

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (25 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением «резаных» поворотов малого и среднего радиуса, элементов фигурного катания на лыжах (40 минут).

3. Повторное прохождение трассы слалома-гиганта 10 – 15 ворот с использованием техники «резаных» поворотов с хронометрированием (70 минут).

4. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (30 минут).

5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 250

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, элементов фигурного катания на лыжах (30 минут).

3. Прохождение трассы слалома–гиганта из 8 – 12 ворот «резаными» поворотами среднего радиуса (70 минут).

4. Подвижная игра на лыжах («Начинающий лыжник», «Самый ловкий лыжник») (35 минут).

5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 251

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте (30 минут).

3. Старт и стартовый разгон (если условия снежника позволяют, проводится в парах). Торможение и остановка производятся в «коридоре» шириной 3, 4 м (20 минут).

4. Старт и стартовый разгон с хронометрированием (20 минут).

5. Прохождение трассы 10 – 15 ворот с хронометрированием (50 минут).

6. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах, точности восприятия скорости и пространства (синхронные спуски, спуски с выполнением приемов и элементов фигурного катания на лыжах в заданной последовательности и заданном месте) (20 минут).

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 минут).

Занятие 252

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов различного радиуса, выполнением движений коньковым шагом, торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте (20 минут).

3. Старт и стартовый разгон с хронометрированием (20 минут).

4. Прохождение 2, 3 последовательно расположенных трасс из 3, 4 ворот с выполнением между ними траверсов коньковым шагом (40 минут).

5. Прохождение 2, 3 последовательно расположенных трасс из 3, 4 ворот с выполнением между ними оборотов на 180° и 360° (40 минут).

6. Произвольные спуски на скорость (20 минут).

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 минут).

В этом возрасте у юных спортсменов происходит дальнейшее увеличение мышечной массы, но сердечно-сосудистая система отстает и поэтому необходимо соблюдать осторожность в дозировании физических нагрузок. Необходимо придерживаться общего правила в определении величины нагрузки: можно повышать объем тренировочной работы, но между выполнением упражнений давать достаточный отдых. Интенсивность нагрузки должна быть невысокой, но при большом объеме работы.

В летний период в учебно-тренировочные занятия включают плавание, прыжки в воду и велогонки на шоссе и по пересеченной местности. Интенсивность нагрузки должна быть низкой и средней при достаточной продолжительности выполнения. Плавание, велоспорт и гонки на лыжах позволяют развить общую выносливость, необходимую для успешного овладения большими тренировочными нагрузками.

В летний период проводят сборы в горных условиях (среднегорье, высокогорье), работая над совершенствованием техники и тактики слалома и слалома-гиганта. Следует отметить, что сроки проведения летних сборов для тренировки на снежниках или ледниках могут меняться в зависимости от местных условий.

В летний и осенний периоды подготовки (тренировка без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, быстроте реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). В качестве тренировочных средств используют различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег с ускорениями до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 мин или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору – ходьба, с горы – бег).

Велокросс, групповые гонки по шоссе, выполняемые с высокой интенсивностью, бег высокой интенсивности по пересеченной местности – «миникросс» (бег по пологому неровному склону между деревьями или кустарниками) – используются для воспитания качеств смелости, решительности, умения спортсмена не терять контроля над своими действиями в сложных ситуациях.

Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, лыжные гонки, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры на увеличенных для конкретного состава команд площадках.

Тренировки на снегу начинают с вкатывания, восстанавливая и совершенствуя технику поворотов на горных лыжах. Для этой цели желательно иметь длинный некрутой склон переменной крутизны. В произвольных спусках поворотами среднего и малого радиуса необходимо добиваться свободного, естественного, ненапряженного положения тела и свободного, экономичного, рационального выполнения поворотов с чистым ведением дуги поворота.

Перейдя на тренировочные трассы слалома, слалома–гиганта и скоростного спуска, совершенствование техники и тактики осуществляют на коротких участках, развивая специальную быстроту.

Развитие специальной выносливости начинают в период подготовки к соревнованиям (2 – 4 недели до соревнований), постепенно переходя к прохождению трасс соревновательной длины или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

§ 13. Нормативные требования по видам подготовки для групп СПС 2 года подготовки

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки осуществляется в виде бесед, игр и опроса спортсменов, с определением лучшего ученика.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем спортивных соревнований.

Нормативные требования и методика проведения контрольных тестов по общей физической подготовке представлена в главе 6.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31 – 35 баллов; хорошему – 26 – 30 баллов; удовлетворительному – 21 – 25 баллов; неудовлетворительному – 20 и менее баллов.

Для контроля за уровнем развития технической составляющей мастерства спортсмена проводится тестирование специальной технической подготовленности спортсменов.

§ 14. Контрольные нормативы для групп СПС 2 года подготовки по специальной технической подготовке (юноши и девушки)

1. Прямой и косой спуск в высокой, средней и низкой стойках по склону переменной крутизны $15 - 25^\circ$ (юноши на скорости 70 км/ч, девушки – 58 км/ч) (оценивают правильность выполнения, устойчивость, уверенность).

2. Прохождение «змейки» из 10 ворот на одной лыже (правой и левой). Склон крутизной $15 - 20^\circ$ (оценивают устойчивость, плавность скольжения, время спуска).

3. Прохождение отрезка 100 м коньковым шагом на склоне крутизной $12 - 15^\circ$ (оценивают разницу времени между спуском без и с использованием конькового шага).

4. Старт и стартовый разгон (оценивают правильность выполнения, разницу между временем прохождения 15 м прямого спуска после пассивного и активного старта).

5. Прохождение бугра, впадины, выката, уступа на скорости 60 км/ч – юноши и на скорости 50 км/ч – девушки (оценивают устойчивость, согласованность компенсаторных движений).

6. Прохождение специальной трассы: 6 ворот (с расстоянием между внутренними флагами 15 м, перепадом 3, 4 м), «змейка» из 5 ворот (оценивают возможности спортсмена переходить с выполнения одних приемов к другим по скорости прохождения трассы, отсутствию сбоев).

7. Полет с бугра (трамплина) в группировке (девушки – 10 м, юноши – 20 м) (оценивают положение в полете, устойчивость приземления).

8. Сопряженные повороты малого радиуса на параллельных лыжах на склоне крутизной $20 - 25^\circ$ (оценивают чистоту ведения дуги, возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, устойчивость).

9. Прыжки на лыжах («в шаге», «ноги врозь», с разворотом лыж на 90° («твистер») и т.п.) (оценивают качество и уверенность исполнения, устойчивость приземления, высоту и длину прыжка).

10. Из прямого спуска выполнение по три разворота на 360° в правую и левую сторону (в одном спуске). Упражнение выполняется на склоне крутизной $15 - 18^\circ$, в «коридоре» шириной 5 м (оценивают точность закантовки-раскантовки лыж по непрерывности движения, по сохранению прямолинейности поступательного движения, по времени выполнения).

11. Безостановочный спуск 1000 – 1200 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны $15 - 25^\circ$ (средняя скорость спуска 58 км/ч для юношей, 48 км/ч для девушек).

12. Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту (выполнение норматива КМС или МС).

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по оценке специальной физической подготовленности согласно таблице 30 приложения 1.

§ 15. Учебный материал для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств спортсмена, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики (бег высокой интенсивности и ходьба различной интенсивности, ускорения на отрезках и т.д.), спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, комбинированные эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращениями), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты. Учебный материал для групп спортивного совершенствования

Гимнастические (на снарядах), акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, бег на роликовых коньках, эстафеты, подвижные игры, упражнения на равновесие (лопинг, рейнское колесо, ропед, качающееся бревно, трос и т.п.) для развития координационных способностей.

Кросс, плавание, велосипедный спорт, направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения включают имитацию спусков, поворотов, винто-углового движения без лыж, разгрузку лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием, повороты ступней вправо-влево. Имитационные упражнения на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Прыжки на батуте на лыжах.

Специально-подготовительные (развивающие) упражнения включают упражнения на гибкость в специальных горнолыжных позах и движениях, упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять

определенное положение или выполнить движение), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении), упражнения для развития мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней).

Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

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

Совершенствование техники спусков и поворотов на горных лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовых коньках, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Подводящие упражнения и упражнения для подготовки и совершенствования управления движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники в дисциплинах горнолыжного спорта.

Обучение технике спуска и поворотов на горных лыжах. Обучение специально-подготовительным (подводящим) упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой.

Прямые и косые спуски в низкой, средней и высокой стойках. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона), прохождение «змейки». Старт и стартовый разгон. Прохождение

сочетаний ворот. Прохождение трассы слалома. Повороты среднего радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона). Прохождение трассы слалома-гиганта. Повороты большого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона). Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса. Повороты с ведением дуги на внешней лыже, на параллельных («карвинг») лыжах, резанные повороты. Прыжки на лыжах. Супергигант. Прохождение трассы супергиганта. Скоростной спуск. Элементы фигурного катания на лыжах (фристайл). Игры на лыжах. Боковое соскальзывание.

4. Тренировка на горнолыжных трассах.

Прохождение трасс слалома (21 – 32 ворот).

Прохождение трасс слалома-гиганта (20 – 25 ворот).

Прохождение трасс скоростного спуска и супергиганта (19 – 22 ворот).

§ 16. Примерное содержание занятий в недельных микроциклах для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

Примерный недельный микроцикл подготовительного периода для групп СПС 3 – 6 годов подготовки (7 неделя)

Задачи:

Совершенствование уровня общего физического развития и укрепление здоровья спортсменов.

Укрепление мышц и связок, принимающих участие в выполнении типичных для горнолыжного спорта движений.

Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятия – 180 минут.

Занятие 37

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 минут).

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (40 минут).

3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики (30 минут).

4. Прыжки на батуте в лонже, имитационные упражнения (30 минут).

5. Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования (игра «Демонстратор». Спортсмен объявляет последовательность выполнения различных прыжков и выполняет объявленную программу на

батуте. Следующий – выполняет заданную программу и задает следующую и т.д. Побеждает спортсмен, не имеющий ошибок при исполнении (20 минут).

6. Подвижные и спортивные игры (30 минут).

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 минут).

Занятие 38

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности).
Ознакомление с трассой велокросса (30 минут).

2. Ходьба, бег, общеразвивающие в движении (20 минут).

3. Эстафета (бег, передвижение на велосипеде, бег) 4x200 – 250 м (20 минут).

4. Велокросс 2x5, 6 км (40 минут).

5. Езда на роликовых коньках (40 минут).

6. Езда на велосипеде (движение низкой и средней интенсивности) (20 минут).

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (10 минут).

Занятие 39

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 минут).

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 минут).

3. Прыжки, многоскоки, эстафеты с прыжками (20 минут).

4. Прыжки, имитационные упражнения на батуте (40 минут).

5. Упражнения на совершенствование устойчивости восприятия и реакции (занимающийся выполняет определенный прыжок по сигналу тренера. Сигналами служат положение рук, поза тренера. Подаются сигналы в момент отталкивания спортсмена от сетки батута. Сигналы меняются для каждого спортсмена. В качестве ответных действий определяют 2, 3 простых прыжка. Количество сигналов в одном упражнении от 3 – 5 до 30 – 40, интервал подачи – от сигнала на 3 – 5 прыжок до сигнала на 1, 2. Может проводиться как соревнование на количество правильных ответов до первой ошибки или минимальное количество ошибок в одном упражнении) (20 минут).

6. Упражнения на гибкость (с партнером) (15 минут).

7. Кросс (смешанное передвижение: в подъем – шагом, с горы – бегом) (30 минут).

8. Упражнения на расслабление (10 минут).

Занятие 40

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 минут).

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 минут).

3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, упражнения на гимнастических снарядах (50 минут).

4. Комбинированные эстафеты (25 минут).

5. Езда на роликовых коньках (45 минут).

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 41

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности (15 минут).

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (40 минут).

3. Акробатические упражнения, прыжки, многоскоки (50 минут).

4. Упражнения с мячами, подвижные игры «Борьба за мяч», «Не давай мяча водящему» (20 минут).

5. Баскетбол (60 минут).

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 42

1. Езда на велосипеде (движение низкой и средней интенсивности) (15 минут).

2. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте (30 минут).

3. Прыжки, многоскоки, прыжки и имитационные упражнения на батуте на лыжах (70 минут).

4. Упражнения на гибкость и расслабление (20 минут).

5. Спортивная игра (футбол) (30 минут).

6. Езда на велосипеде (движение низкой интенсивности) (10 минут).

7. Упражнения на расслабление (5 минут).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для СПС 3 – 6 годов подготовки (26 неделя)

Задачи:

Совершенствование техники и тактики прохождения трассы слалома–гиганта.

Совершенствование стойки скоростного спуска и техники преодоления неровностей склона.

Повышение скорости движения по трассе скоростного спуска.

Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятия – 180 минут.

Занятие 143

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 минут).
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, с ведением дуги поворота по неровному рельефу (20 минут).
3. Прохождение отрезка ритмичной трассы слалома «резаными» поворотами малого радиуса без отрыва лыж от снега с изменением скорости движения. Склон крутизной $24 - 26^\circ$ (25 минут).
4. Прямой спуск и остановка в «коридоре» длиной 30 м (скорость: юноши – 60, девушки – 50 км/ч) (30 минут).
5. Прохождение ритмичной трассы слалома-гиганта из 18 – 20 ворот $6 \times 500 - 600$ м. Склон крутизной $20 - 22^\circ$ (50 минут).
6. Произвольный спуск 2×250 м (10 минут).
7. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование в спуске на одной лыже), прыжки на лыжах (15 минут).
8. Произвольный скоростной безостановочный спуск без поворотов $2 \times 200 - 250$ м с остановкой в ограниченной зоне (10 минут).

Занятие 144

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 минут).
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, выполнением упражнений на равновесие (спуск на одной лыже, спиной вперед и т.п.), $4 \times 450 - 600$ м (20 минут).
3. Прохождение трассы слалома-гиганта $4 \times 800 - 1000$ м (30 – 40 ворот) с хронометрированием по участкам (70 минут).
4. Прямой спуск в стойке скоростного спуска, торможение изменением стойки и разворотом лыж, остановка в «коридоре», $6 \times 250 - 350$ м (30 минут).
5. Прохождение неровностей склона в стойке скоростного спуска, $4 \times 200 - 350$ м (20 минут).
6. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания на лыжах (20 минут).

Занятие 145

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, 4х450 – 600 м (20 минут).
3. Прохождение трассы слалома-гиганта 4х800 – 1000 м (26 – 35 ворот) с хронометрированием (60 минут).
4. Спуск по трассе скоростного спуска отрезками 2х200 – 300 м (25 минут), с торможением и остановкой после каждого отрезка, разбором особенностей данного участка.
5. Преодоление неровностей склона, находящихся на трассе спуска, на отрезках 200 – 350 м (25 минут).
6. Безостановочный спуск по трассе скоростного спуска с торможением между освоенными отрезками, преодолением неровностей склона на отрезках в стойке скоростного спуска (20 минут).
7. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания, игры на лыжах (10 минут).
8. Упражнения на расслабление (5 минут).

Занятие 146

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (15 минут).
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса в стойке скоростного спуска, 2х800 – 1000 м (20 минут).
3. Преодоление неровностей трассы скоростного спуска по отрезкам (350 – 500 м) (60 минут).
4. Безостановочный спуск по трассе скоростного спуска с торможением между освоенными отрезками, преодолением неровностей склона на отрезках в стойке скоростного спуска (40 минут).
5. Игры на лыжах («Начинающий лыжник», «Самый ловкий лыжник») (25 минут).
6. Произвольные спуски по трассе скоростного спуска с выполнением поворотов большого радиуса. Скорость 55 – 60 км/ч (20 минут).

Занятие 147

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении (25 минут).
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого радиуса торможением разворотом лыж и изменением стойки, 2х800 – 1200 м (25 минут).

3. Произвольный спуск по трассе скоростного спуска поворотами большого радиуса с торможением изменением стойки и преодолением неровностей трассы (25 минут).

4. Прохождение отрезков трассы 6х800 – 1200 м (70 минут).

5. Игры на лыжах (25 минут).

6. Произвольные спуски на лыжах (10 минут).

Занятие 148

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные (подводящие) упражнения на месте и в движении (20 минут).

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого радиуса торможением разворотом лыж и изменением стойки, преодолением неровностей трассы спуска, 4х800 – 1200 м (40 минут).

3. Прохождение отрезков трассы 6х800 – 1200 м с хронометрированием (80 минут).

4. Свободное катание («фрирайд»). Игры на лыжах, прыжки на лыжах (40 минут).

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп СПС 3 – 6 годов подготовки (20 неделя)

Задачи:

Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.

Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалома-гиганту и скоростному спуску.

Развитие специальной выносливости.

Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Продолжительность занятия – 180 минут.

Занятие 115 (1-й день)

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 минут).

2. Выполнение поворотов малого и среднего радиуса на склоне переменной крутизны (на соревновательном склоне) (30 минут).

3. Упражнения на гибкость, идеомоторные и психорегулирующие процедуры (20 минут).

4. Повторная тренировка на трассе слалома соревновательной длины с хронометрированием (90 минут).

5. Произвольные спуски (20 минут)ж

Участие в соревнованиях по слалому (2-й день).

Занятие 116 (3-й день)

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 минут).
 2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса по соревновательному склону (30 минут).
 3. Упражнения на гибкость, идеомоторные и психорегулирующие процедуры (20 минут).
 4. Повторная тренировка на трассе слалома-гиганта с хронометрированием (90 минут).
 5. Произвольные спуски (20 минут).
- Участие в соревнованиях по слалому-гиганту (4-й день).
День отдыха (5-й день).

Занятие 117 (6-й день)

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 минут).
 2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого радиуса, преодоление неровностей (30 минут).
 3. Упражнения на гибкость, идеомоторные и психорегулирующие процедуры (20 минут).
 4. Повторная тренировка на трассе скоростного спуска (95 минут).
 5. Произвольное катание (15 минут).
- Участие в соревнованиях по скоростному спуску (7-й день).

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп СПС 3 – 6 годов подготовки (47 неделя)

Задачи:

Совершенствование управления движением на лыжах.

Совершенствование техники поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах.

Повышение общей и специальной функциональной физической подготовленности.

Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия – 180 минут.

Занятие 263

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (30 минут).

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса, 4, 5х300 – 400 м (25 минут).

3. Прохождение 2, 3 отрезков ритмичных трасс слалома из 6 – 8 ворот, поворотами малого и среднего радиуса (прохождение отрезков производится до образования ям-стенок с контруклоном в каждом повороте. Далее эта трасса используется как учебный рельеф) (40 минут).

4. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на учебном рельефе (40 минут).

5. Спуски с поворотами на правой (левой) лыже, 3 – 5 поворотов на одной лыже, 3 – 5 поворотов на другой. Соревнование в прохождении горнолыжной трассы слалома, состоящей из 8 – 10 ворот, на одной лыже (30 минут).

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении (15 минут)

Занятие 264

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (20 минут).

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 180° и 360° (25 минут).

3. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на учебном рельефе (30 минут).

4. Совершенствование техники выполнения «резаных» поворотов малого радиуса при прохождении трасс слалома, 10х150 – 200 м (15 – 22 ворот) (60 минут).

5. Совершенствование управления движением на лыжах (синхронное выполнение поворотов, элементов фигурного катания, торможения и остановки двумя – тремя лыжниками, двигающимися параллельно) (25 минут).

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении (20 минут).

Занятие 265

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 минут).

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 180° и 360° (25 минут).

3. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на параллельных лыжах на различной скорости на учебном рельефе (20 минут).

4. Прохождение трасс слалома с увеличением скорости движения на отрезках из 4 – 6 ворот за счет выполнения прямых спусков, пропуская 2, 3 ворот на трассе, 6х180 – 250 м (20 – 28 ворот) (40 минут).

5. Прохождение трасс слалома с увеличенной начальной скоростью – длина стартового разгона 20 – 25 м, 6х150 – 180 м (15 – 20 ворот) (40 минут).

6. Игры на лыжах (15 минут).

7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 266

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 минут).

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса с торможением разворотом лыж, поворотами в движении на 360° (30 минут).

3. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу (30 минут).

4. Прохождение трасс специального слалома с увеличенной начальной скоростью – длина стартового разгона 20 – 30 м, 180 – 200 м (18 – 20 ворот) x 8 (50 минут).

5. Соревнование в прохождении специальных трасс: 2, 3 ворот – выполнение «вальсета» – прохождение 3, 4 ворот – выполнение «вальсета» – «змейка» – выполнение «вальсета» – финиш, 4х130 – 150 м (10 – 12 ворот) (30 минут).

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 267

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 минут).

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу и учебному рельефу с выполнением прыжков с бугров, с бугра на бугор (35 минут).

3. Прохождение трасс слалома по неровному склону 10х150 – 180 м (15 – 20 ворот) (70 минут).

4. Прыжки на лыжах с большого бугра («биг эйр»). Проводится как соревнование по технике прыжка, длине и высоте полета. Разгон 15 – 20 м выполняется коньковым шагом (35 минут).

5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление (15 минут).

Занятие 268

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении (25 минут).
2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса по неровному рельефу и учебному рельефу с выполнением прыжков с бугров, с бугра на бугор (30 минут).
3. Прохождение трасс слалома по неровному склону с увеличенной начальной скоростью – стартовый разгон 20 – 25 м выполняется коньковым шагом, 6, 7х180 – 200 м (20 – 22 ворот) (50 минут).
4. Произвольный спуск с элементами фигурного катания на лыжах, прыжками на лыжах, 150 – 200 м х 4 (20 минут).
5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» (20 минут).
6. Упражнение на выносливость (игра «Ведущий и ведомый») (15 минут).
7. Ходьба, упражнения на расслабление (20 минут).

§ 17. Организационно-методические указания для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

В летний период тренировки на занятиях по общей физической подготовке при использовании плавания, велоспорта и кроссового бега необходимо чередовать эти средства и не планировать их на один день. Интенсивность выполнения этих заданий не должна быть чрезмерно высокой, обеспечивая развитие аэробных возможностей (при ЧСС = 140–160 уд/мин).

Основное внимание на учебно-тренировочных занятиях в летний и осенний периоды тренировки обращают на развитие основных физических качеств спортсмена: ловкости, силы, координации, гибкости, быстроты и общей выносливости.

На занятиях по общей физической подготовке, помимо перечисленных тренировочных средств, можно использовать большой и настольный теннис, водные лыжи, игру в волейбол, водное поло, буксировку на роликовых коньках за мотоциклом, бадминтон. Особенно полезны упражнения, требующие проявления быстроты реакции, ловкости, координации движений.

При организации летних тренировок на снегу сроки проведения сборов могут быть иными в соответствии с имеющимися погодными-климатическими условиями. Сборы в летнее время на снегу посвящают совершенствованию техники поворотов малого и среднего радиуса, технике и тактике слалома и слалома-гиганта. Время сборов может быть другим с учетом местных условий.

В зимнее время учебно-тренировочные занятия по слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску чередуют, посвящая каждому виду по одной – две недели, в зависимости от имеющихся возможностей.

Специализация по отдельным видам горнолыжного спорта пока что не предусматривается, хотя уже в этом возрасте должна проявиться привязанность к одному – двум видам.

Для организации учебно-тренировочного процесса в слаломе и слаломе-гиганте требуются более короткие трассы (500 – 1000 м), которые легче оборудовать и подготовить. Для скоростного спуска нужны длинные трассы (желательно 2500 – 3000 м со средней крутизной 15 – 20°), подготовить которые значительно сложнее. В связи с этим тренировочный процесс в горнолыжном спорте во многом определяется местными условиями, наличием подъемников, длиной трасс, перепадом высот, выпадением снежного покрова.

Весьма важно при совершенствовании техники и тактики прохождения трасс обеспечить качественную подготовку снежного покрова (при необходимости с поливом водой). Древки флагов должны быть оборудованы в соответствии с правилами проведения соревнований.

Основное внимание в занятиях на снегу уделяют технике и тактике горнолыжного спорта, развитию специальной быстроты (быстроты прохождения горнолыжных трасс). Развитию специальной выносливости посвящают две – четыре недели в предсоревновательный период, проходя данные трассы или используя интервальный метод (проходят трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха).

§ 18. Нормативные требования по видам подготовки для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки осуществляется в виде бесед, игр и опроса спортсменов, с определением лучшего ученика.

Для контроля за уровнем развития физических качеств спортсменов проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований.

Нормативные требования и методика проведения контрольных тестов по общей физической подготовке представлена в главе 6.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31 – 35 баллов; хорошему – 26 – 30 баллов;

удовлетворительному – 21 – 25 баллов; неудовлетворительному – 20 и менее баллов.

Для контроля за уровнем развития технической составляющей мастерства спортсмена проводится тестирование специальной технической подготовленности спортсменов.

§ 19. Контрольные нормативы для групп СПС 3 – 6 годов подготовки по специальной технической подготовке (юноши и девушки)

1. Прямой и косой спуск в средней и низкой стойках по склону переменной крутизны $18 - 25^\circ$ (юноши на скорости 75 км/ч, девушки – 60 км/ч) (оценивают правильность выполнения, устойчивость, уверенность).

2. Прохождение «змейки» из 12 ворот на одной лыже (правой и левой). Склон крутизной $18 - 23^\circ$ (оценивают устойчивость, плавность скольжения, время спуска).

3. Прохождение отрезка 120 м коньковым шагом на склоне крутизной $14 - 18^\circ$ (оценивают разницу времени между спуском без и с использованием конькового шага).

4. Старт и стартовый разгон (оценивают правильность выполнения, разницу между временем прохождения 20 м прямого спуска после пассивного и активного старта).

5. Прохождение бугра, впадины, выката, уступа на скорости 65 км/ч – юноши и на скорости 55 км/ч – девушки (оценивают устойчивость, согласованность компенсаторных движений).

6. Прохождение специальной трассы: 8, 9 ворот (с расстоянием между внутренними флагами 15 м, перепадом 4, 5 м), «змейка» из 7 ворот (оценивают возможности спортсмена переходить с выполнения одних приемов к другим по скорости прохождения трассы, отсутствие сбоев).

7. Полет с бугра (трамплин) в группировке (девушки – 12 м, юноши – 22 м) (оценивают положение в полете, устойчивость приземления).

8. Сопряженные повороты малого радиуса на параллельных лыжах на склоне крутизной $22 - 27^\circ$. (оценивают чистоту ведения дуги, возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, устойчивость).

9. Прыжки на лыжах («в шаге», «ноги врозь», с разворотом лыж на 90° («твистер») и т.п.) (оценивают качество и уверенность исполнения, устойчивость приземления, высоту и длину прыжка).

10. Из прямого спуска выполнение по четыре разворота на 360° в правую и левую сторону (в одном спуске). Упражнение выполняется на

склоне крутизной $15 - 18^\circ$, в «коридоре» шириной 5 м (оценивают точность закантовки–раскантовки лыж по непрерывности движения, по сохранению прямолинейности поступательного движения, по времени выполнения).

11. Безостановочный спуск 1200 – 1500 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны $15 - 25^\circ$ (средняя скорость спуска 60 км/ч для юношей, 50 км/ч для девушек).

12. Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту (выполнение норматива МС или МСМК).

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по оценке специальной физической подготовленности согласно таблице 31 приложения 1.

Планирование выполнения нормативных требований в тестировании специальной физической подготовленности в группах спортивного совершенствования производится в соответствии с индивидуальным годовым планом подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к тренировочной и соревновательной деятельности.

ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

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

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

Основными задачами этапа ВСМ являются следующие:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

§ 1. Учебный план для групп ВСМ

Успешное решение поставленных задач этапа ВСМ невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

В таблице 32 приложения 1 приводится примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ.

§ 2. Теоретическая подготовка для групп ВСМ

1. Основы методики подготовки в горнолыжном спорте.

Задачи и содержание подготовки. Особенности организации подготовки элементам горнолыжной техники. Принципы подготовки. Последовательность в обучении от спусков по прямой на пологом склоне до поворотов. Этапы подготовки и формирование двигательного навыка – становление, закрепление и совершенствование. Общая характеристика методов подготовки – словесных, наглядных и практических. Методические приемы, последовательность их применения, формы организации занятий при изучении конкретного приема.

Принципы подготовки. Последовательность в обучении основным способам поворотов на лыжах. Методы подготовки. Классификация ошибок в технике. Подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, используемые при обучении.

Применение различных технических средств для подготовки и совершенствования техники поворотов на лыжах. Использование

тренажеров при обучении и совершенствовании техники в подготовительном периоде. Применение видеосъемки для выявления ошибок в технике.

2. Планирование спортивной тренировки в горнолыжном спорте.

Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования.

Оперативные планы тренировок: на одно занятие, на один тренировочный этап. Типы микроциклов, сочетание их в мезоциклах. Характерные особенности. Текущие планы тренировок, мезоциклы, макроциклы и многолетнее планирование. Типы и задачи мезоциклов, их сочетание в макроцикле.

Периодизация годичного цикла подготовки, продолжительность и задачи периодов подготовки.

Перспективные планы на год, на олимпийский цикл, на весь период многолетней подготовки.

Продолжительность структурных элементов годичного цикла тренировки: тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл, макроцикл.

Задачи разных этапов. Динамика средств и методов тренировки в различных структурных элементах годичного цикла, последовательность применения средств избирательной направленности в годичном цикле тренировки и на разных этапах многолетней подготовки.

Спортивная форма – ее фазовый характер. Планирование подготовки в зависимости от фаз становления спортивной формы. Принципы планирования (непрерывность, волнообразность, скачкообразность, ступенчатость нагрузки). Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности.

Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена.

Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в условиях среднегорья и высокогорья.

3. Специальная физическая подготовка спортсменов.

Пути интенсификации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах годичного цикла. Использование среднегорья и высокогорья в подготовке спортсменов.

Увеличение доли снежной подготовки в подготовительном периоде (глетчер).

Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности. Тесты.

4. Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.

Международные правила соревнований по горнолыжному спорту. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионате мира, Олимпийских играх. Лицензии.

Правила судейства соревнований: состав судейской коллегии, функциональные обязанности судей, требования к местам соревнований. Финансовые статьи расходов на проведение соревнований. Основные отличительные особенности постановки тренировочных и соревновательных трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта, скоростного спуска.

Обязанности главной судейской коллегии, секретариата соревнований, бригады судей на старте, бригады судей на финише, жюри соревнований, технического делегата, контролеров. Жеребьевка. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты.

Порядок построения программы соревнований. Виды стартов.

Правила постановки тренировочных и соревновательных трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта, скоростного спуска.

Использование таблицы очков в оценке результатов разных по квалификации спортсменов и расчет константы соревнований.

5. Психологическая и тактическая подготовка спортсменов.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях.

Тактика прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта, скоростного спуска. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск). Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

6. Предупреждение травм и оказание первой помощи.

Мероприятия по профилактике травматизма при закреплении и совершенствовании техники. Нормы погодных условий для занятий на горных лыжах. Меры предупреждения разрывов и растяжений связок, потертостей, переохлаждений, обморожений на занятиях с

квалифицированными спортсменами. Обеспечение безопасности учебных и тренировочных трасс, требования к их подготовке.

Причины травм и их профилактика. Первая помощь при травмах. Способы оказания первой медицинской помощи при растяжении и разрывах связок, при потертостях, переохлаждении, обморожении, боли в пояснице и т.д. Остановка кровотечений. Переноска пострадавших. Оказание помощи пострадавшему. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

7. Анализ соревновательной деятельности.

Эффективность и стабильность техники поворотов в горнолыжном спорте в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях.

Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчета о соревновании.

8. Контроль и учет тренировочного процесса.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов–спортсменов.

Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

9. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование и построение учебно-тренировочного процесса. Соответствие нагрузок возможностям спортсменов. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в программах отдельного занятия и микроциклов. Рациональная разминка в занятиях и соревнованиях, рациональное построение заключительных частей занятий. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия тренировки и отдыха. Сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний. Учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Психологические средства восстановления – психорегуляторные и психогигиенические. Психорегуляторные: аутогенная тренировка,

психорегулирующая тренировка; мышечная релаксация; внушения в состоянии бодрствования; внушенный сон – отдых; гипнотическое внушение; музыка и светомузыка. Психогигиенические: психологический климат в группе; взаимоотношения с тренером и партнерами; хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; положительная эмоциональная насыщенность занятий; интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления – гигиенические, физические, питание, фармакологические. Гигиенические: рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований; состояние и подготовка мест для занятий, спортивных сооружений.

Физические средства восстановления: массаж общий, локальный и др.; суховоздушная (сауна) и парная бани; гидропроцедуры, различные виды ванн; электропроцедуры; световое облучение; гипероксия; магнитотерапия, ультразвук, фонофорез.

Питание: сбалансированность по энергетической ценности, сбалансированность по составу; соответствие характеру, величине и направленности нагрузки; соответствие климатическим условиям.

Фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению; препараты пластического действия; вещества, стимулирующие функцию кровообращения; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие, обезвоживающие и противовоспалительные препараты.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах годичного цикла подготовки. Организация восстановительных мероприятий на учебно-тренировочных сборах и в условиях спортивно–оздоровительных лагерей.

10. Методика тренировки спортсменов.

Педагогические и физиологические основы тренировки. Закономерности спортивной тренировки. Применение принципов единства общей и специальной подготовки, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных воздействий, специализированность и индивидуализация тренировочного процесса, вариативность тренировочных нагрузок в процессе многолетней подготовки спортсмена.

Средства тренировки: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные, игровые, идеомоторные упражнения.

Классификация методов тренировки и направленность воздействия на организм спортсмена. Продолжительность и интенсивность, количество повторений, продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями и тренировочными занятиями. Характеристика утомления после применения нагрузок различных по продолжительности, интенсивности и времени отдыха. Классификация нагрузок по зонам энергетического обеспечения. Сочетание нагрузок и отдыха в тренировочном занятии. Срочный, отставленный и кумулятивный эффект тренировки. Разновидности контроля: этапный, текущий, оперативный.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий. Тренировка в условиях высокогорья, среднегорья и др.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Методика воспитания основных двигательных качеств спортсмена, их соотношение в процессе многолетней подготовки.

Восстановительные мероприятия после различных по интенсивности и продолжительности нагрузок.

11. Спортивный отбор.

Основные задачи и этапы спортивного отбора. Методы отбора. Педагогические наблюдения, беседы, контрольные тесты, медико-биологические, психологические и социологические исследования.

12. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса в горнолыжном спорте.

Оборудование горнолыжных баз и горнолыжных стадионов. Требования к выбору мест проведения соревнований по горнолыжному спорту. Подготовка горнолыжных трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в бесснежный и снежный период. Классификация трасс. Уход и содержание горнолыжных трасс. Необходимое оборудование для подготовки горнолыжных трасс.

Современные способы подготовки горнолыжных трасс. Использование снежных пушек для подготовки горнолыжных трасс. Виды подъемников. Приспособления для выравнивания, уплотнения и рыхления снежного покрова (ретрак, буран, насадка). Современный материал для постановки горнолыжных трасс. Виды стоек.

Современный горнолыжный инвентарь и уход за ним. Обувь и одежда спортсменов. Системы креплений и их характеристика.

Классификация и характеристика современных горнолыжных мазей и парафинов. Специальные методики для определения оптимального варианта смазки. Приспособления для тестирования лыж, оборудования креплений, дополнительная обработка лыж – циклевка, полировка, накатка структуры, заточка кантов и др. Применение мазей для учебно-тренировочных занятий и соревнований. Приспособления для подготовки лыж и ухода за ними.

Изготовление горнолыжного инвентаря, экипировки и оборудования за рубежом и в стране. Совершенствование экипировки лыжника, современный лыжный инвентарь и одежда лыжника.

13. Антидопинговое образование.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;
- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

§ 3. Практическая подготовка для групп ВСМ

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка в группах высшего спортивного мастерства направлена на воспитание основных физических качеств спортсмена, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координационные способности. Применяются комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, упражнения из легкой атлетики (бег высокой интенсивности и ходьба различной интенсивности ускорения на отрезках и т.д.), спортивные и подвижные игры, направленные на воспитание силовой выносливости, комбинированные эстафеты и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращениями), направленные на воспитание скоростно-силовых способностей и быстроты.

Гимнастические (на снарядах), акробатические упражнения, прыжки на батуте, прыжки в воду, езда на роликовых коньках, эстафеты,

подвижные игры, упражнения на равновесие (лопинг, рейнское колесо, ропед, качающееся бревно, трос и т.п.) для развития координационных способностей.

Кросс, плавание, велосипедный спорт, направленные на воспитание общей выносливости.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения включают имитацию спусков, поворотов, винто-углового движения без лыж, разгрузку лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием, повороты ступней вправо-влево. Имитационные упражнения на месте, в движении, с палками и без них. Имитация поворотов на роликовых коньках. Прыжки на батуте на лыжах.

Специально-подготовительные (развивающие) упражнения включают упражнения на гибкость в специальных горнолыжных позах и движениях, упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнить движение), упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении), упражнения для развития мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней), воднолыжный спорт.

Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Использование тренажерных устройств. Комплексы специальных упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

3. Специальная техническая подготовка.

На этом этапе проходит дальнейшее совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности спортсменов. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций организма спортсменов. Эффективное применение техники спусков и поворотов на лыжах в условиях соревновательной деятельности.

Совершенствование техники спусков и поворотов на горных лыжах проводится в ходе тренировки. В подготовительном периоде используются все средства подготовки, такие, как имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, роликовых

коньках, подготовительные и специальные упражнения. Эти средства можно использовать на зарядке, в конце или в начале тренировки в зависимости от поставленных задач. С выходом на снег совершенствование техники вначале осуществляется на низкой скорости, далее скорость спуска возрастает. Необходимо уделять внимание совершенствованию техники поворотов на фоне утомления, в различных условиях рельефа трассы, для приобретения спортсменами специализированного восприятия, а также для способности управлять своими движениями в различных условиях соревновательной деятельности.

Подводящие упражнения и упражнения для подготовки и совершенствования управления движением на лыжах. Освоение и совершенствование техники в дисциплинах горнолыжного спорта.

Обучение технике спуска и поворотов на горных лыжах. Обучение специально–подготовительным (подводящим) упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой.

Прямые и косые спуски в низкой, средней и высокой стойках. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона), прохождение «змейки», «шпильки». Старт и стартовый разгон. Прохождение сочетаний ворот. Прохождение трассы слалом. Повороты среднего радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона). Прохождение трассы слалом-гиганта. Повороты большого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона). Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса. Повороты с ведением дуги на внешней лыже, на параллельных («карвинг») лыжах, резанные повороты. Прыжки на лыжах, прыжки с бугра на бугор, использование трассы могула в учебно-тренировочном процессе, фрирайд. Супергигант. Прохождение трассы супергиганта. Скоростной спуск. Элементы фигурного катания на лыжах (фристайл). Игры на лыжах. Боковое соскальзывание.

4. Тренировка на горнолыжных трассах.

Прохождение трасс слалом (30 – 35 ворот).

Прохождение трасс слалом-гиганта (25 – 30 ворот).

Прохождение трасс скоростного спуска и супергиганта (20 – 25 ворот).

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

§ 4. Планирование занятий в годичном цикле подготовки в группах ВСМ

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе ВСМ необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки.

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

Для групп ВСМ можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный.

В таблицах 33, 34 приложения 1 представлены примерные план-схемы на годичный цикл подготовки для групп ВСМ

В случае отсутствия снега на трассах для проведения учебно-тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы, занятия проводятся на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном либо проводятся в спортивном зале.

§ 5. Содержание занятий по видам подготовки в недельных микроциклах в группах ВСМ

Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп ВСМ согласно таблицам 35, 36 приложения 1.

§ 6. Примерные недельные микроциклы для групп ВСМ

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп ВСМ (мезоцикл: втягивающий) представлен в таблице 37 приложения 1.

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп ВСМ (I базовый и II базовый мезоцикл) представлен в таблице 38 приложения 1.

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп ВСМ (мезоцикл: развивающий) представлен в таблице 39 приложения 1.

§ 7. Нормативные требования по видам подготовки для групп ВСМ

Контроль за знаниями разделов теоретической подготовки осуществляется в виде опроса спортсменов.

Для контроля за уровнем развития физических качеств спортсменов проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований.

Нормативные требования и методика проведения контрольных тестов по общей физической подготовке представлена в главе 6.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в семи тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 31 – 35 баллов; хорошему – 26 – 30 баллов; удовлетворительному – 21 – 25 баллов; неудовлетворительному – 20 и менее баллов.

Для контроля за уровнем развития технической составляющей мастерства спортсмена проводится тестирование специальной технической подготовленности спортсменов.

§ 8. Контрольные нормативы для групп ВСМ по специальной технической подготовке (юноши и девушки)

1. Прямой спуск в средней и низкой стойках по склону переменной крутизны 20 – 25° (юноши на скорости 80 км/ч, девушки – 70 км/ч) (оценивают правильность выполнения, устойчивость, уверенность).

2. Прохождение «змейки» из 15 ворот на одной лыже (правой и левой). Склон крутизной 20 – 23° (оценивают устойчивость, плавность скольжения, время спуска).

3. Старт и стартовый разгон (оценивают правильность выполнения, разницу между временем прохождения 20 м прямого спуска после пассивного и активного старта).

4. Прохождение бугра, впадины, выката, уступа на скорости 70 км/ч – юноши и на скорости 60 км/ч – девушки (оценивают устойчивость, согласованность компенсаторных движений).

5. Прохождение специальной трассы на склоне переменной крутизны: 10 – 12 ворот (с расстоянием между внутренними флагами 15 м, перепадом 4, 5 м), «змейка» из 10 ворот (оценивают возможности спортсмена переходить с выполнения одних приемов к другим по скорости прохождения трассы, отсутствие сбоев).

6. Полет с бугра (трамплина) в группировке (девушки – 15 м, юноши – 25 м) (оценивают положение в полете, устойчивость приземления).

7. Короткие сопряженные повороты малого радиуса на параллельных лыжах на склоне крутизной 23 – 28° (оценивают чистоту

ведения дуги, возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, устойчивость).

8. Из прямого спуска выполнение по четыре разворота на 360° в правую и левую сторону (в одном спуске). Упражнение выполняется на склоне крутизной $18 - 23^\circ$, в «коридоре» шириной 5 м (оценивают точность закантовки-раскантовки лыж по непрерывности движения, по сохранению прямолинейности поступательного движения, по времени выполнения).

9. Безостановочный спуск 1200 – 1500 м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны $23 - 25^\circ$ (средняя скорость спуска 65 км/ч для юношей, 55 км/ч для девушек).

10. Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту (выполнение норматива МС или МСМК).

Контрольные упражнения и зачетные нормативы по оценке специальной физической подготовленности для групп ВСМ представлены в таблице 40 приложения 1.

Планирование выполнения нормативных требований в тестировании специальной физической подготовленности в группах высшего спортивного мастерства производится в соответствии с индивидуальным годовым планом подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к тренировочной и соревновательной деятельности.

ГЛАВА 6

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Бег 10 м с высокого старта, с

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых участники не мешают друг другу.

2. Пятиминутный бег, м

а) На спортивной площадке или в спортивном зале наносятся две линии на расстоянии не менее 10 м. По команде спортсмен бежит от одной линии до другой, достигнув линии – разворачивается и бежит обратно, и так 5 минут.

б) Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется количество метров, которые спортсмен пробежал за 5 минут.

3. Бег «змейкой» 10 м, с

На расстоянии 2 м от стартовой линии ставится набивной мяч или чертится круг диаметром 50 см; через 1,5 м от первого круга чертится второй; через 1,5 м от второго – третий и т.д. Еще два круга; от последнего круга на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Спортсмен по команде начинает бег, огибает справа первый круг, слева – второй и т.д. до финишной линии. Фиксируется время от старта до финиша.

4. Прыжки с добавками, количество раз

Этот тест характеризует такое физическое качество как ловкость. Перед тестированием определяется максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливается граница. На расстоянии $\frac{1}{4}$ максимального результата от линии старта отчерчивается первая линия, на расстоянии $\frac{3}{4}$ – вторая линия. Спортсмен последовательно совершает прыжки. Каждый раз с линии старта в пределы выделенных границ ($\frac{1}{4}$ – $\frac{3}{4}$) постепенно увеличивая их дальность.

Засчитываются те прыжки («добавки»), которые по своей длине превышают границу $\frac{1}{4}$ и каждый предыдущий прыжок. Подсчет добавок прекращается, как только спортсмен достиг границы $\frac{3}{4}$ или трех прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Оценка – количество не повторенных прыжков.

5. Подтягивание в висе на перекладине, количество раз

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

7. Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Нормативные требования по общей физической подготовке представлены в таблице 41 приложения 1.

РАЗДЕЛ III

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 7

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Горнолыжный спорт способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, снега, лыж, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований. Следует развивать умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Для спортсмена актуальным является повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и

гибкости мышления; развитию творческого воображения; обучению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);
- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам подготовки не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить следующие интересы:

- а) эмоциональность психических состояний спортсмена;
- б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»);
- в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. В таблице 42 приложения 1 приводится примерная план-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки.

Проведение широкой информационно-разъяснительной работы среди спортсменов необходимо для подготовки приемам и методам самоанализа и самооценки, устранения дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях в организме спортсмена во время тренировки.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие высоких моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Тактическая подготовка в горнолыжном спорте направлена на овладение спортивной тактикой и достижение спортивного мастерства.

Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы, т.е. успешная реализация в условиях соревнований технических приемов, освоенных на тренировке. В процессе тактической подготовки происходит совершенствование рациональных приемов решения двигательных задач, которые могут возникать в ходе соревнований, и развитие специальных способностей (тактическая оперативность), определяющих эффективность их решения.

Реализация тактических действий требует проявления специальных способностей. Так как их эффективность связана с проявлением психических качеств в сфере перцепции, интеллекта и психомоторики, то именно в этом направлении тренер должен осуществлять тактическую подготовку спортсмена.

ГЛАВА 8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному руководителем специализированного учебно-спортивного учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристических мероприятий, учебе в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренера, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-политических кампаниях;
- регулярное проведение общих собраний спортсменов, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками организации;
- просмотр учебных видеофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;
- участие в самостоятельном ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;
- участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри организации, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;
- участие в проведении занятий на этапе НП в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями общеобразовательных школ и родителями спортсменов.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ГЛАВА 9 МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и ее резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать отстранение спортсмена от тренировок. На этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, адаптации к различным тренировочным режимам, выявление ранних признаков перенапряжения. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль

предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций.

1. Определение максимального потребления кислорода (далее – МПК).

2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC max. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (далее – МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования на велоэргометре на различных уровнях сопротивления. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находят максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных

нагрузках длительностью 50 – 70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в том, что определяется время, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC₁₇₀. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Выражается в виде индекса «работа–импульс», заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы.

4. Проба Летунова. Трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются проба с натуживанием, ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В этом случае применяются традиционные формы врачебно–педагогических наблюдений, такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных

возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для вида спорта;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC₁₇₀.

Врачебный контроль осуществляет спортивный врач. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в специализированные учебно-спортивные учреждения дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, спортсмены в учебных группах СПС и ВСМ, находятся под наблюдением диспансера спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля спортсменов, в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

ГЛАВА 10

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием. Проводить закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляются 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня–сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два–три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально согласно таблице 43 приложения 1.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста–массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках

между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетка Рингер–Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8, 9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3, 4-разовое рациональное питание по схеме: завтрак – 20 – 25 процентов, обед – 40 – 45 процентов, полдник – 10 процентов, ужин – 20 – 30 процентов суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.

7. Удобная одежда и обувь.

ГЛАВА 11 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федерации хоккея на траве;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте Национального антидопингового агентства nada.by.

РАЗДЕЛ V

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса существенно улучшает его качество. Основным оборудованием для проведения занятий по горнолыжному спорту является специальный склон с определенным уклоном и комплексом необходимых средств, помещений и служб. Современный склон для занятий горнолыжным спортом должен быть оборудован подъемниками, снежными «пушками», заградительными сетками, информационным табло с электросекундомером, осветительным оборудованием для занятий в темное время суток, судейским домиком, а также необходимым специальным инвентарем (пластиковые стойки с флагами красного и синего цвета по 50 шт., ледовый бур для постановки трасс и др.). Наряду с этим необходимо наличие зала физической подготовки, специализированного тренажерного зала, оборудования для контроля за состоянием спортсменов, оборудованного восстановительного центра. Ниже приведен примерный перечень необходимого оборудования и инвентаря.

Зал батута и акробатической подготовки: в специальном зале для занятий по горнолыжному спорту должен быть следующий инвентарь и оборудование:

1. Современная акробатическая дорожка длиной 30 м шириной 2 м.
3. Гимнастическая стенка – 10 пролетов.
4. Гимнастическая скамейка – 3 шт.
5. Подвесные канаты – 3, 4 шт.
6. Мостик для прыжков – 6 шт.
7. Поролоновые маты – 20 шт.
8. Батут – 1.
9. Штанга с набором отягощений («блинов») – 2 шт.
10. Пояса ручные – 5, 6 шт.
11. Набивные мячи (1, 2, 5 кг) – 10–20 шт.
12. Брусья низкие – 1.
13. Перекладина – 1.

Зал физической подготовки: гимнастические снаряды, гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес от 1 до 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки; учебные тренажеры; защитные сетки или жалюзи для окон; тренажеры избирательного

воздействия; пояса отягощения и т.п. Также важно, чтобы имеющийся зал физической подготовки был приспособлен для игр (спортивных и подвижных).

Методический кабинет: телевизор и видеомagneтофон; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные видеофильмы и т.п.). Восстановительный центр: сауна, массажный стол; аппарат ультрафиолетового облучения; светотепловые ванны; ингаляторы; аэронизатор; гидромассажный аппарат; магнитофон и акустическая система.

Специально оборудованный тренажерный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку спортсменов и будет способствовать более рациональному построению учебно-тренировочных занятий.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях, училищах олимпийского резерва, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены групп СПС регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники в горнолыжном спорте, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены должны привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике спортсмены в группах СПС должны хорошо знать правила спортивных соревнований по горнолыжному спорту и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году

подготовки спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Данные правила должны соблюдаться всеми лыжниками для предотвращения несчастных случаев на склоне.

Десять 10 правил FIS.

Правило № 1 (ответственность перед другими).

Лыжник должен вести себя так, чтобы не подвергать опасности ни себя, ни других. Лыжник несет ответственность за неисправность своего снаряжения.

Правило № 2 (контроль собственной скорости и движения).

Лыжник должен двигаться соответственно собственным способностям (должен уметь управлять скоростью своего движения) и внешним условиям (погодные условия, видимость, уровень склона). Лыжник должен быть способен останавливаться, поворачивать и двигаться внутри границ своего поля зрения. В переполненной людьми области склона или в месте, где видимость ограничена, лыжник должен ехать медленно, особенно на границе крутого склона, в нижней части трассы и в области около подъемников.

Правило № 3 (выбор пути).

Лыжник,двигающийся позади, не должен подвергать опасности или испугу,двигающихся впереди. Лыжник, едущий впереди, имеет приоритет. Лыжник, едущий позади другого в том же направлении, должен сохранять достаточную дистанцию между ним и другим спортсменом для того, чтобы едущий впереди лыжник мог выполнять все свои движения свободно.

Правило № 4 (обгон).

Обгон возможен, когда у обгоняемого остается достаточно пространства для намеренного или непреднамеренного маневра. Обгоняющий полностью ответственен за выполняемый им маневр. Обгон не должен создавать сложностей для спортсмена, которого обгоняют.

Правило № 5 (выход, начало движения, движение вверх по склону).

Лыжник, выходящий на размеченную трассу или начинающий движение после остановки или движущийся вверх по склону, должен посмотреть вверх и вниз по склону для того, чтобы убедиться, что он может начать движение, не создавая опасности для себя и окружающих. Лыжник должен выходить на трассу внимательно и аккуратно, не создавая

помех и не подвергая опасности себя и окружающих. Когда лыжник начал движение, даже медленное, он имеет преимущество, в соответствии с Правилom 3, перед более быстрыми лыжниками, приближающимися сверху или сзади.

Правило № 6 (остановка на склоне).

За исключением чрезвычайной необходимости лыжник должен избегать останавливаться на склоне в узких местах или там, где видимость ограничена. После падения в таких местах лыжник должен как можно быстрее освободить склон. За исключением очень широких трасс остановки должны выполняться на краю трассы. Лыжник не должен останавливаться в узких местах и там, где другим будет сложно его увидеть сверху.

Правило № 7 (подъем и спуск по трассе пешком (без лыж/сноуборда)).

Лыжник, поднимающийся вверх, как на лыжах так и без, а также спускающийся вниз без лыж должен придерживаться края трассы. Движение против основного направления может создать неожиданную помеху для спортсменов. Следы от ног повреждают склон и могут создать опасность для спортсменов.

Правило № 8 (предупреждающие знаки и маркировка).

Лыжник должен соблюдать знаки и разметку (маркировку). Уровень сложности трассы обозначается соответствующим цветом: черный, красный, синий и зеленый. Лыжник свободен в выборе того, по какой трассе ему спускаться. Склоны имеют и другие знаки, указывающие направление, предупреждающие об опасности и/или о закрытии трассы. Знаки закрытия трассы, как и знаки, предупреждающие об опасности, должны быть хорошо заметны. Лыжник должен понимать, что предупреждающие знаки поставлены в его интересах.

Правило № 9 (оказание помощи при несчастном случае).

При несчастном случае долг каждого лыжника – оказать помощь пострадавшему. Это основной принцип для всех спортсменов, они должны оказывать помощь пострадавшим при несчастном случае вне зависимости от того, возложена на них такая обязанность по закону или нет. Немедленная первая помощь должна быть оказана, соответствующие службы оповещены, а место, где произошел несчастный случай, помечено для предупреждения других спортсменов.

Правило № 10. (идентификация).

Все спортсмены, а также свидетели, вне зависимости от участия в инциденте, должны обмениваться именами и адресами после инцидента. Свидетели очень важны для составления подробного и правильного отчета об инциденте. Поэтому каждый должен помнить, что он обязан,

как ответственный человек, предоставить информацию о том, чему он был свидетелем.

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Протокол приема контрольных нормативов (тестирования) по общей физической подготовленности спортсменов заполняется по форме согласно приложению 2.

План-конспект учебно-тренировочного занятия заполняется по форме согласно приложению 3.

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по горнолыжному спорту и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Бабич В.В., Федцов В.Г. Начальная подготовка спортсмена: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с., ил.

2. Боннэ О., Моруа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с., ил.

3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с., ил.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

5. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001. – 448 с.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

6. Голубев В.Л. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте: Ежегодник-88. – М.: Советский спорт, 1989. – 93 с.

7. Горнолыжный атлас 2004: Справочник / Пер. с нем. Т.Ф. Датченко. – М.: Изд-во «Астрель», Изд-во «АСТ», 2004. – 640 с., ил.

8. Горнолыжный спорт: Международные правила соревнований. – FIS, 2004. – 117 с.

9. Данилов К.Ю. Сложные прыжки на батуте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 20 с.

10. Данилов К.Ю. Тренировка батутиста. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 209 с.
11. Двигательная подготовка спортсменов высшей квалификации во фристайле: Методические рекомендации / Сост. Ю.В.Адамов и др.; Под общ. ред. К.Ю. Данилова. – М., 1988. – 48 с.
12. Жубер Ж. Самоучитель спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 216 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
14. Зотов Ю.В. Могул // Физкультура и спорт. – 1987. – №2. – С. 27, 34–35.
- Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 94 с.
15. Зырянов В.А. Подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
16. Зырянов В.А. Тренировка спортсмена летом. // Лыжный спорт. Вып. I. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 15–17.
17. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 200 с.
18. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физ. культуры / Под общ. ред. В.Д. Евстратова., Г.Б. Чукардина., Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с., ил.
19. Мартяшев А.Ю. Горные лыжи для начинающих. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 192 с., ил.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
21. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с., ил.
22. Миронов В.М. Базовая двигательная подготовка гимнаста: Учеб. пособие. – Мн.: Армита, Маркетинг, Менеджмент, 1997. – 95 с.
23. Международные правила по фристайлу. FIS, 2004. – 83 с.
24. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка спортсменов: Учеб. пособие. – Алма-Ата, 1983. – 92 с.
25. Пенигин А.С., Пенигин С.И. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к Олимпийским играм в Солт-Лэйк-Сити (2002). – Мн.: БГАФК, 2002. – 48 с.
26. Пенигин А.С., Пенигин С.И. Спортивно-технические нормативы по контролю за лыжной подготовкой во фристайле // Мир спорта, 2001. – №3. – С. 43–45.

27. Пенигин А.С., Пенигин С.И. Роль и место лыжной подготовки в структуре годового цикла тренировки квалифицированных спортсменов–фристайлистов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Междунар. конференция: Сборник научных статей / Под ред. Г.И. Нарскина, К.К. Бондаренко. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2001. – С. 214–217.

28. Пенигин А.С., Пенигин С.И. Системно–структурный подход к построению спортивной тренировки во фристайле // Ученые записки: Сб. науч. тр. Вып. 5. – Мн.: БГАФК, 2001. – С. 153–156.

29. Пенигин А.С. Специфика учебно–тренировочного процесса фристайлистов в подготовительном периоде: Материалы ежегодной научной конференции преподавателей и аспирантов университета 26–27 апреля 2001 г.: В 3 ч. / Отв. редактор. Н. П. Баранова; Минск. гос. лингв. ун–т.–Мн.; 2001. Ч. 3. – С. 208–211.

30. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте: Учебник для студ. вузов физ. воспит. и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1997.–584 с.

31. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

33. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / И.М. Коротков и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

34. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л.В. Былеева и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.

35. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра–Спорт, 2000. – 72 с.

36. Смолевский В.М., Гаввердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

37. Справочник спортсмена [Электронный ресурс]. CD–ROM. – М.: Новый диск, 2004.

38. Сферин Б.А. Лыжные мази. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 40 с., ил.

39. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с., ил.

40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 480 с.

41. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977. – 216 с.

42. Энциклопедия экстремального спорта. – М.: ЭКСМО–Пресс, 2002. – 256 с.

Приложение 1
к учебной программе по
горнолыжному спорту

Таблица 1. Требования к режиму работы учебно-тренировочных групп

Год подготовки	Группа	Наполняемость учебной группы	Учебная нагрузка (часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка за 46 недель, часов	Учебная нагрузка в спортивно- оздоровительном лагере на 6 недель, часов	Всего академических часов за год	Требования по спортивной подготовке (квалификация учащегося)
1	НП 1	8 – 13	6	276	36	312	Без разряда
2	НП 2, 3	8 – 12	6	276	36	312	
3	УТ 1	7 – 11	9	414	54	468	
4	УТ 2	6 – 10	12	552	72	624	
5	УТ 3	5 – 9	15	690	90	780	
6	УТ 4 – 7	4 – 8	18	828	108	936	
7	СПС 1	4 – 7	21	966	126	1092	КМС
8	СПС 2	4 – 6	23	1058	138	1196	КМС
9	СПС 3 – 6	4 – 6	26	1196	156	1352	КМС
10	ВСМ	3 – 5	30	1380	180	1560	МС
11	ВСМ*	2 – 4	32	1479	192	1664	МС – МСМК

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по горнолыжному спорту.

Таблица 2. Примерное распределение часов по видам подготовки в учебных группах

Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ	
	1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	до 5 лет	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка	7	7	7	8	17	18	23	23	29	22	26
II. Практическая подготовка	305	305	461	616	763	918	1069	1173	1323	1538	1638
1. Общая физическая подготовка	176	176	268,5	317	174	208	242	234	273	348	361
2. Специальная физическая подготовка	38	38	23	95	298	363	424	519	602	675	717
3. Специальная техническая подготовка	51,5	51,5	120,5	121	188	220	173	135	147	124	140
4. Тренировка на горнолыжных трассах	39,5	39,5	49	83	103	127	230	285	301	391	420
5. Участие в соревнованиях и контрольных стартах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
IV. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
V. Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	+	+	+	+	+
ИТОГО ЧАСОВ:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по горнолыжному спорту.

Таблица 3. Примерное распределение количества часов и занятий в неделю

Этапы подготовки	Часы в неделю	Количество занятий в неделю и их продолжительность в часах
НП 1	6	3 занятия по 2 часа
НП 2, 3	6	3 занятия по 2 часа
УТ 1	9	3 занятия по 3 часа
УТ 2	12	4 занятия по 3 часа
УТ 3	15	5 занятий по 3 часа
УТ 4 – 7	18	6 занятий по 3 часа или 2 занятия по 3 часа, 3 занятия по 4 часа
СПС 1	21	3 занятия по 4 часа и 3 занятия по 3 часа
СПС 2	23	5 занятий по 4 часа и 1 занятие по 3 часа
СПС 3 – 6	26	4 занятия по 4 часа и 2 занятия по 5 часов
ВСМ	30	6 занятий по 5 часов
ВСМ*	32	4 занятия по 5 часов и 2 занятия по 6 часов

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по горнолыжному спорту.

Таблица 4. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Год подготовки	
	1	2, 3
1	2	3
I. Теоретическая подготовка		
1. Вводное занятие. Исторические сведения о возникновении и развитии горных лыж. Горнолыжный спорт в Республике Беларусь.	1,5	1,5
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Горнолыжный инвентарь, одежда и обувь.	1,5	1,5
3. Гигиена, режим дня и питание, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2
4. Краткая характеристика техники в горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту.	2	2
Итого академических часов:	7	7
II. Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка	176	176
2. Специальная физическая подготовка	38	38
3. Специальная техническая подготовка	51,5	51,5
4. Тренировка на горнолыжных трассах	39,5	39,5
Итого академических часов:	305	305
Всего академических часов:	312	312

Таблица 5. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для групп НП 1 года подготовки

Календарная	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Календарь	главные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
соревнований	основные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	контрольные																																																				4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Учебно-	централизованные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
тренировочные	ДСО и ведомств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
сборы	местные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Структура годичного	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																ПЕРЕХОДНЫЙ				ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ								СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВ.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Основные задачи по этапам подготовки		Всестороннее развитие физических качеств								1. Освоение горнолыжной техники								1. Дальнейшее освоение горнолыжной техники 2. Дальнейшее освоение техники слалома, слалома-гиганта																1. Активный отдых				1. Укрепление связочно-суставного аппарата 2. Развитие физических качеств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
										2. Специальная физическая подготовка																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Распределение нагрузки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Содержание занятий																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
I. Практические занятия:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1. Общая физическая подготовка.		5	5	5	5	5	5	3,5	3,5	3,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Таблица 6. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для групп НП 2, 3 годов подготовки

[illegible]

Таблица 7. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп НП 1 года подготовки

[illegible]

Таблица 8. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп НП 2, 3 годов подготовки

[illegible]

Таблица 9. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для УТ групп

Разделы подготовки	Год подготовки			
	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
I. Теоретическая подготовка				
1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1	2	2
2. Краткий обзор развития горнолыжного спорта и фристайла в Республике Беларусь, Европе и мире	1	1	2	2
3. Современный горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	2	2
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов	1	1	2	2
5. Гигиенические требования, режим и питание в горнолыжном спорте	1	2	2	2
6. Основы техники и тактики в горнолыжном спорте	1	1	4	4
7. Правила соревнований по горнолыжному спорту	1	1	3	4
Итого часов:	7	8	17	18
II. Практическая подготовка				
1. Общая физическая подготовка	268,5	317	174	208
2. Специальная физическая подготовка	23	95	298	363
3. Специальная техническая подготовка	120,5	121	188	220
4. Тренировка на горнолыжных трассах	49	83	103	127
Итого часов:	461	616	763	918
Всего часов:	468	624	780	936

Таблица 10. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для УТ групп 1 года подготовки

[illegible]

Таблица 11. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для УТ групп 2 года подготовки

Календарная	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего							
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год			
Календарь	главные																																																			1					
соревнований	основные																																																			1					
	контрольные																																																			4					
Учебно-тренировочные	централизованные																																																								
тренировочные	ДСО и ведомств																																																								
соры	местные																																																								
Структура годичного	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																	СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																	ПЕРЕХОДНЫЙ								ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ													
цикла тренировки	этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ										СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВ.																																													
		1. Всостороннее развитие физических качеств										1. Дальнейшее освоение и совершенствование горнолыжной техники (техники спусков, поворотов, торможений, стартового разгона)																											1. Активный отдых								1. Укрепление связочно-суставного аппарата										
	Основные задачи по этапам																																						2. Укрепление здоровья								2. Развитие физических качеств										
	подготовки	2. Общая и специальная физическая подготовка										2. Освоение и совершенствование техники прохождения горнолыжных трасс (спалом, спалом-гиганта, скоростного спуска)																																			3. Укрепление здоровья										
		3. Освоение и совершенствование элементов горнолыжной техники																																																							
	Распределение нагрузки																																																								
	Содержание занятий																																																								
I. Практические занятия:																																																									
1. Общая физическая подготовка.		10	10	10	10	9	9	9	9	8,5	5	2	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	6,5	8,5	6,5	6,5	6,5	6,5	9,5	9,5	9,5	10	9	9	10,5	10,5	10,5	11	11	10	10	10	10	10	10	317			
2. Специальная физическая подготовка.		2	2	2	2	3	3	3	3	3,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	2	2	2	2	2	3,0	2,5	1,5	1,5	1,5	1	1	2	2	2	2	2	2	2	95					
3. Специальная техническая подготовка.											5,5	8,5	9,5	6,5	7	6	5,5	4,5	5	1	4	5	3,5	5	5	4	2	4	6	6	4	1,5	4	4	2,5	1,5																	121				
4. Тренировка на горнолыжных трассах: спалом, спалом-гигант, скоростной спуск.														3	3	3	4	5	5	9	6	5	6	5	5	6	8	6	4																							83					
II. Теоретические занятия:															1,0	0,5	0,5						0,5							0,5			1,0	2,0	0,5	0,5	0,5		0,5												8						
Итого часов в неделю		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624					
Контроль подготовки		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																							
Виды обследования		В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ																																																							
Восстановительные мероприятия		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																							
Психологическая подготовка		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																							
Воспитательная работа		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																							

Таблица 12. Примерная план–схема на годичный цикл подготовки для УТ групп 3 года подготовки

Календарная	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего																	
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год													
Календарь	главные																																																	1																	
соревнований	основные																																																	2																	
	контрольные																																																	4																	
Учебно-тренировочные сборы	централизованные ДСО и ведомств																																																																		
	местные																																																																		
Структура годичного цикла тренировок	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																	СОРЕБНОВАТЕЛЬНЫЙ																	ПЕРЕХОДНЫЙ				ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																											
	этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ										СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВ.																																																							
Основные задачи по этапам подготовки		1. Всестороннее развитие физических качеств 2. Общая и специальная физическая подготовка 3. Освоение и совершенствование элементов горнолыжной техники										1. Дальнейшее совершенствование горнолыжной техники (техники спусков, поворотов, торможений, стартового разгона) 2. Совершенствование техники прохождения горнолыжных трасс (слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска) 3. Изучение и совершенствование тактики в горнолыжном спорте																																		1. Активный отдых 2. Укрепление здоровья				1. Укрепление связочно-суставного аппарата 2. Развитие физических качеств 3. Общая и специальная физическая подготовка																	
Распределение нагрузки																																																																			
Содержание занятий																																																																			
I. Практические занятия:																																																																			
1. Общая физическая подготовка.		6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	4	3	5	5	5	6	3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	6	6	6	174														
2. Специальная физическая подготовка.		8	8	8	8	8	8	9	9	9	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7	7	7	6	7	6	5	9	9	9	9	11	3	4	12	3	4	12	4	5	14	9	9	9	298															
3. Специальная техническая подготовка.											7	5	5	6	5	6	6	6	5	4	3	4	6	4	4	4	6	5	4	5	5	5	5	5	7								10	9		11	8		9	9				188													
4. Тренировка на горнолыжных трассах: спалом, слалом-гигант, скоростной спуск.												3	5	5	6	5	4	5	5	7	7	7	5	7	7	7	5	6	7																							103															
II. Теоретические занятия:		1	1	1	1	1	1				1			1		1		1		1									1						1	1	1		1												17																
Итого часов в неделю		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	780															
Контроль подготовки		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																																	
Виды обследований		В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ																																																																	
Восстановительные мероприятия		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																																	
Психологическая подготовка		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																																	
Воспитательная работа		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																																	

Таблица 13. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для УТ групп 4 – 7 годов подготовки

Календарная	месяцы	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Календарь	главные																																																					1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
соревнований	основные																																																					4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	контрольные																																																					3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Учебно-тренировочные	централизованные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
сборные	ДСО и ведомств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
сборные	местные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Структура годового	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																СОРЕБНОВАТЕЛЬНЫЙ																ПЕРЕХОДНЫЙ						ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
цикла тренировок	этапы	ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ								СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВ.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Основные задачи по этапам	1. Всестороннее развитие физических качеств								1. Дальнейшее совершенствование горнолыжной техники (техники спуска и поворотов)								1. Активный отдых 2. Укрепление здоровья																1. Укрепление связочно-суставного аппарата																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	подготовки	2. Общая и специальная физическая подготовка								2. Дальнейшее совершенствование техники прохождения горнолыжных трасс (слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска)																								2. Развитие физических качеств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		3. Дальнейшее освоение и совершенств. элементов техники в дисциплинах горнолыжного спорта								3. Совершенствование тактики в дисциплинах горнолыжного спорта																								3. Общая и специальная физическая подготовка																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Распределение нагрузки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Содержание занятий																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
I. Практические занятия:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
1. Общая физическая подготовка.		6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	6	7	6	10	10	10	10	6	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	208																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2. Специальная физическая подготовка.		11	11	11	13	12	13	13	13	13	5	5	5	5	5	4	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	7	5	6	7	6	7	7	7	11	6	6	10	7	8	8	9	12	12	14	14	14	363																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
3. Специальная техническая подготовка.											7	5	4	3	4	5	5	6	6	7	5	8	8	7	9	9	9	9	7	7	8	5	8	6	4	6					7	8	3	8	8	7	6	3	3					220																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4. Тренировка на горнолыжных трассах: слалом, слалом-гигант, скоростной спуск.											5	7	7	7	7	7	6	7	7	7	8	6	6	7	5	5	5	5	7	7	6																							127																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
II. Теоретические занятия:		1	1	1		1					1		1								1	1									1					1	1	1	1	1	1		2			1							18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Итого часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Таблица 14. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для УТ групп 1 года подготовки

Содержание занятий	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь								Февраль							Март							Апрель							Май							Июнь							Июль							Август							Всего за год																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
ОФП:	8,5	8,5	8,5	9	8	8	7,5	8	7,5	4,5	2,5	2,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3	3,5	4	9	8,5	9	9	8,5	8,5	8,5	9	9	9	9	9	9	9	9	8,5	8,5		268,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Бег, общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Эстафеты и беговые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Прыжки, многоскоки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Гимнастические, акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Упражнения на роликовых коньках	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
СФП:					0,5	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5												0,5	0,5				23,0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
Специально-подготовительные упражнения (п..р.)						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Упражнения на быстроту двигательной реакции						+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Специальные упражнения для локального развития мышечных групп						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Имитационные упражнения (спуски, повороты)						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
СТП:									3	5	5	6	6	5	5	5	5	4,5	5,5	5	4,5	6	4	4,5	4,5	4,5	4,5	5	4	5	4,0	5,0	5	4,5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

Таблица 15. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для УТ групп 2 года подготовки

[illegible]

Таблица 16. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для УТ групп 3 года подготовки

[illegible]

Таблица 17. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для УТ групп 4 – 7 годов подготовки

[illegible]

Таблица 18. Критерии выполнения упражнений по специальной физической подготовке (мальчики, девочки)

Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
	мальчики	девочки
Бег 60 м, с	10,00	10,20
Бег 400 м, мин. с	1.45	1.45
20 прыжков с двух ног на две через полосу шириной 60 см, с	14,00	14,00
Прыжки по маршруту, с	12,80	13,00
Приседания на одной ноге («пистолеты»), количество раз	8/8	8/8

Таблица 19. Критерии выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке (мальчики, девочки)

Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
	мальчики	девочки
Бег 60 м, с	9,20	9,60
Бег 400 м, мин. С	1.30	1.35
20 прыжков с двух ног на две через полосу шириной 60 см, с	12,00	12,00
Прыжки по маршруту, с	10,80	10,80
Приседания на одной ноге («пистолеты»), количество раз	10/10	9/9

Таблица 20. Критерии выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке (мальчики, девочки)

Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
	мальчики	девочки
Бег 60 м, с	8,80	9,50
Бег 400 м, мин. С	1.25	1.30
Бег 800 м, мин. С	–	3.30
Бег 1500 м, мин, с	7.00	–
20 прыжков с двух ног на две через полосу шириной 60 см, с	10,00	10,20
Прыжки по маршруту, с	10,60	10,50
Приседания на одной ноге («пистолеты»), количество раз	12/12	10/10
Прыжок в длину с места, см	185	175
Прыжок в высоту с места, см	34–35	32–33

Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
	мальчики	девочки
Бег 100 м, с	14,50	15,80
Бег 400 м, мин. с	1.20	1.25
Бег 1500 м, мин. с	6.40	7.00
20 прыжков с двух ног на две через полосу шириной 60 см, с	9,00	10,00
Прыжки по маршруту, с	10,30	10,30
Приседания на одной ноге («пистолеты»), количество раз за 15 с	12/12	10/10
Прыжок в длину с места, см	205	185
Прыжок в высоту с места, см	36–37	34–35

Таблица 22. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
1	2	3	4
I. Теоретическая подготовка			
Основы техники и тактики в горнолыжном спорте	3	3	4
Планирование спортивной тренировки в горнолыжном спорте	3	3	4
Общая и специальная физическая подготовка в горнолыжном спорте	3	2	3
Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту	2	2	2
Анализ соревновательной деятельности в горнолыжном спорте	2	3	3
Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью в горнолыжном спорте	1	1	2
Методика тренировки спортсменов	4	4	4
Морально-волевой облик спортсмена	1	2	2
Оказание первой помощи при травмах	2	2	3
Восстановительные мероприятия	2	1	2
Итого часов:	23	23	29
II. Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка	242	232	273
Специальная физическая подготовка	424	519	602
Специальная техническая подготовка	173	135	147
Тренировка на горнолыжных трассах	230	285	301
Итого часов:	1069	1173	1323
Всего часов:	1092	1196	1352

Таблица 23. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для групп СПС 1 года подготовки

[illegible]

Таблица 24. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для групп СПС 2 года подготовки

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего за год																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Календарь соревнований	главные																																																				1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	основные																																																				8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	контрольные																																																				4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	ДСО и ведомств																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	местные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Структура годовичного цикла тренировки	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																ПЕРЕХОДНЫЙ				ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	этапы	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																																				ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Основные задачи по этапам подготовки		1. Дальнейшее совершенствование горнолыжной техники (техники спуска и поворотов)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		2. Дальнейшее совершенствование техники прохождения горнолыжных трасс (слалома, слалома-гиганта, супергиганта, скоростного спуска)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		3. Совершенствование тактики в дисциплинах горнолыжного спорта																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Распределение нагрузки																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Содержание занятий																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
I. Практические занятия:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1. Общая физическая подготовка.		4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	1	1	1	1	2	2	5	5	4	13	13	13	10	10	10	8	8	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4		232																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
2. Специальная физическая подготовка.		17	17	17	17	18	18	19	18	18	8	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	12	13	10	10	10	12	12	12	15	15	4	7	19	5	9	13	9	18	18	19	19	19		519																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
3. Специальная техническая подготовка.											10	13	7	4	3	4	3	4	3	3	4	6	7	3	2	1	3	1	3	3	8	6	6									5	6		6	5		6						135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
4. Тренировка на горнолыжных трассах: слалом, слалом-гигант, с/г, скоростной спуск.												2	7	12	14	13	14	13	13	14	12	10	9	14	17	18	16	18	15	15											9	6		8	5	7	4								285																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
II. Теоретические занятия:		2	2	2	2	2	1	1			1			1		1		1		1																1	1	1			1			1		1							23																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Итого часов в неделю		23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23</

Таблица 25. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

[illegible]

Таблица 26. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп СПС 1 года подготовки

[illegible]

Таблица 27. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп СПС 2 года подготовки

[illegible]

Таблица 28. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп СПС 3 – 6 годов подготовки

[illegible]

Таблица 29. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (мальчики, девочки)

Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
	мальчики	девочки
Бег 100 м, с	14,20	15,30
Бег 400 м, мин. С	1.15	1.20
Бег 1500 м, мин. с	6.25	6.40
20 прыжков с двух ног на две через полосу шириной 60 см, с	8,50	9,20
Прыжки по маршруту, с	10,00	10,10
Приседания на одной ноге («пистолеты»), количество раз за 15 с	13/13	11/11
Прыжок в длину с места, см	220	195
Прыжок в высоту с места, см)	39–40	37–38

Таблица 30. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (юноши и девушки)

Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
	юноши	девушки
Бег 100 м, с	13,90	15,00
Бег 400 м, мин. С	1.09	1.14
Бег 1500 м, мин. С	6.00	6.10
Десятискок (пятискок) в длину с места с ноги на ногу, м, см	23,20	10,20
Прыжки по маршруту, с	9,50	9,70
Приседания на одной ноге («пистолеты»), количество раз за 20 с	16/16	13/13
Прыжок в длину с места, см	235	205
Прыжок в высоту с места, см	43–44	40–41

Таблица 31. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (юноши и девушки)

Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
	юноши	девушки
Бег 100 м, с	13,55	14,70
Бег 400 м, мин. С	1.06	1.11
Бег 1500 м, мин. С	5.45	5.55
Десятискок (пятискок) в длину с места с ноги на ногу, м, см	26,00	10,80
Прыжки по маршруту, с	9,20	9,40
Приседания на одной ноге («пистолеты»), количество раз за 20 с	18/18	15/15
Прыжок в длину с места, см	242	215
Прыжок в высоту с места, см	45–47	41–42

Таблица 32. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ

Разделы подготовки	Год подготовки	
	ВСМ	ВСМ*
I. Теоретическая подготовка		
1. Основы методики подготовки в горнолыжном спорте	2	2
2. Планирование спортивной тренировки в горнолыжном спорте	2	2
3. Специальная физическая подготовка спортсменов	2	2
4. Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту	2	2
5. Психологическая и тактическая подготовка спортсменов	2	3
6. Предупреждение травм и оказание первой помощи	2	2
7. Анализ соревновательной деятельности в горнолыжном спорте	2	2
8. Контроль и учет тренировочного процесса	2	2
9. Восстановительные мероприятия	1	2
10. Методика тренировки спортсменов	2	3
11. Спортивный отбор	2	2
12. Материально–техническое обеспечение тренировочного процесса в горнолыжном спорте	1	2
Итого часов:	22	26
II. Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка	348	361
2. Специальная физическая подготовка	675	717
3. Специальная техническая подготовка	124	140
4. Тренировка на горнолыжных трассах	391	420
Итого часов:	1538	1638
Всего часов:	1560	1664

* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по горнолыжному спорту.

Таблица 33. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для групп ВСМ

[illegible]

Таблица 34. Примерная план-схема на годичный цикл подготовки для групп ВСМ*

Календарная	месяцы	Сентябрь								Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего								
линейка	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	за год				
Календарь	главные																																																			2						
соревнований	основные																																																			8						
	контрольные																																																			7						
Учебно-	централизованные																																																									
тренировочные	ДСО и ведомств																																																									
сборы	местные																																																									
Структура годичного	периоды	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ												СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ																		ПЕРЕХОДНЫЙ				ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																						
цикла тренировок	этапы	СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																																		ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ								СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГ.														
Основные задачи по этапам подготовки		1. Дальнейшее совершенствование горнолыжной техники (техники спуска и поворотов)												1. Реализация соревновательного потенциала																		1. Активный отдых				1. Укрепление связочно-суставного аппарата																						
		2. Дальнейшее совершенствование техники прохождения горнолыжных трасс (слалома, слалом-гиганта, супергиганта, скоростного спуска)																														2. Укрепление здоровья				2. Всестороннее развитие физических качеств																						
																																				3. Общая и специальная физическая подготовка																						
																																				4. Дальнейшее освоение и совершенствование элементов техники в дисциплинах горнолыжного спорта																						
Распределение нагрузки		3. Совершенствование тактики в дисциплинах горнолыжного спорта																																																								
Содержание занятий																																																										
I. Практические занятия:																																																										
1. Общая физическая подготовка.		8	8	8	8	8	8	10	10	10	8	10	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	22	19	18	18	18	18	18	18	20	24	10	13	8	8	8	8	8	3	3	8	8	8	8	8	361
2. Специальная физическая подготовка.		22	22	22	22	22	22	22	22	22	10	10	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	22	19	18	18	18	18	18	18	20	24	10	13	24	24	15	18	18	24	24	24	24	24	717		
3. Специальная техническая подготовка.											14	12	6	9	6	4	2	2	7	6	7	8	9	4	6	2	3	3	7	4	7	5	7																				140					
4. Тренировка на горнолыжных трассах: слалом, слалом-гигант, скоростной спуск.													15	16	19	21	23	21	18	18	17	18	16	21	19	24	23	23	17	21	14										14	11			9	11	11								420			
II. Теоретические занятия:		2	2	2	2	2	2					2					2	2	2													3	1							2													26					
Итого часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	1664					
Контроль подготовки		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																								
Виды обследований		В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ																																																								
Восстановительные мероприятия		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																								
Психологическая подготовка		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																								
Инструкторская и судейская практика		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																								
Воспитательная работа		В ТЕЧЕНИЕ ГОДА																																																								

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по горнолыжному спорту.

Таблица 35. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп ВСМ

[illegible]

Таблица 36. Примерное распределение компонентов тренировки по недельным микроциклам для групп ВСМ*

[illegible]

* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по горнолыжному спорту.

Таблица 37. Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода (мезоцикл: вытягивающий)

Дни микроцикла	Тренировка	Задачи	Средства и методы
1	Дневная тренировка	Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости	Кросс, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
	Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и двигательных качеств	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения. Упражнения на равновесие
2	Дневная тренировка	Развитие общей выносливости, силы и силовой выносливости	Велосипедный спорт, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
	Вечерняя тренировка	Развитие координации движений	Спортивные и подвижные игры
3	Дневная тренировка	Развитие специальных скоростно-силовых способностей	Бег средней и высокой интенсивности, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности
	Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, бассейн, массаж
4	Дневная тренировка	Развитие координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, бег на роликовых коньках, прыжки на батуте на лыжах, имитационные упражнения
	Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах и др.
5	Дневная тренировка	Развитие скоростно-силовых способностей	Бег на короткие дистанции, прыжки, многоскоки. Повторный метод тренировки
	Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, бег на роликовых коньках, имитационные упражнения
6	Дневная тренировка	Развитие общей выносливости и силовых способностей	Велосипедный спорт, упражнения с отягощениями. Равномерный метод тренировки
	Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, бассейн, массаж, витаминизация
7	Активный отдых		

Таблица 38. Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода (I базовый и II базовый мезоцикл)

Дни микроцикла	Тренировка	Задачи	Средства и методы
1	Дневная тренировка	Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств	Ускорения на отрезках. Интервальный и повторный методы тренировки
	Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
2	Дневная тренировка	Развитие специальной выносливости	Имитационные упражнения на роликовых коньках, «травяных» лыжах, воднолыжный спорт
	Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах. Спортивные и подвижные игры
3	Дневная тренировка	Развитие скоростно-силовых качеств	Бег, прыжки, многоскоки и другие упражнения скоростно-силовой направленности. Повторный метод тренировки
	Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
4	Дневная тренировка	Развитие специальной выносливости и совершенствование техники прыжков	Имитационные упражнения на роликовых коньках, специальные комбинации на батуте на лыжах и без лыж
	Вечерняя тренировка	Развитие силы и силовой выносливости	Упражнения с отягощениями, на тренажерах. Спортивные и подвижные игры
5	Дневная тренировка	Совершенствование техники прыжков на лыжах	Прыжки на лыжах с трамплина с искусственным покрытием
	Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, упражнения на быстроту двигательной реакции
6	Дневная тренировка	Развитие скоростной выносливости и скоростных качеств	Ускорения на отрезках. Интервальный и повторный методы тренировки
	Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж, витаминизация
7	Активный отдых		

Таблица 39. Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода (мезоцикл: развивающий)

Дни микроцикла	Тренировка	Задачи	Средства и методы
1	2	3	4
1	Дневная тренировка	Совершенствование техники поворотов различного радиуса	Произвольные спуски на лыжах на склонах переменной крутизны
	Вечерняя тренировка	Совершенствование техники коротких сопряженных поворотов	Выполнение серий коротких сопряженных поворотов на склоне переменной крутизны, прохождение отрезков трасс слалома (12 – 15 ворот)
2	Дневная тренировка	Совершенствование техники спусков со склонов с изменяющимся рельефом	Произвольные спуски на лыжах со склонов с изменяющимся рельефом
	Вечерняя тренировка	Совершенствование техники поворотов среднего радиуса	Выполнение серий поворотов среднего радиуса на склоне переменной крутизны, прохождение отрезков трасс слалома
3	Дневная тренировка	Совершенствование техники владения лыжами	Выполнение спусков на одной лыже, спиной вперед, повороты вокруг собственной оси, перевороты и т.п.
	Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, имитационные упражнения, упражнения на равновесие
4	Дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор в условиях трасс переменной крутизны	Повторное прохождение слаломных трасс типа «змейка», «боннэ» (20 – 25 ворот) с хронометрированием
	Вечерняя тренировка	Совершенствование техники преодоления неровностей склона	Произвольные спуски на лыжах на склонах переменной крутизны с преодолением неровностей склона (овраг, бугор, впадина, уступ и т.п.). Выполнение прыжков с «биг эйр»
5	Дневная тренировка	Совершенствование техники спусков с гор со скоростной направленностью	Повторное прохождение трасс слалома–гиганта с максимальной скоростью
	Вечерняя тренировка	Развитие гибкости и координации движений	Упражнения на батуте, гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры, роликовые коньки, спец.–могульные комбинации
6	Дневная тренировка	Совершенствование техники «резаных» поворотов малого и среднего радиуса	Повторное прохождение трасс слалома (25–30 ворот) с хронометрированием
	Вечерняя тренировка	Восстановительные мероприятия	Сауна, массаж, витаминизация
7	Активный отдых		

Таблица 40. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (юноши и девушки)

Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
	юноши	девушки
Бег 100 м, с	13,00	14,20
Бег 400 м, мин, с	1.05	1.10
Бег 1500 м, мин, с	5.40	5.50
Десятискок (пятискок) в длину с места с ноги на ногу, м, см	27,00	12,80
Прыжки по маршруту, с	8,50	9,00
Приседания на одной ноге («пистолеты»), количество раз за 20 с	19/19	16/16
Прыжок в длину с места, см	270–280	220–230
Прыжок в высоту с места, см	50–52	45–47

Таблица 41. Критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП (девушки, юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет											
		6–7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Бег 10 м, с	5	2,27 и менее	2,27 и менее	2,25 и менее	2,22 и менее	2,16 и менее	2,08 и менее	1,96 и менее	1,85 и менее	1,75 и менее	1,69 и менее	1,65 и менее	1,63 и менее
	4	2,28–2,35	2,28–2,35	2,26–2,33	2,23–2,30	2,17–2,24	2,09–2,14	1,97–2,02	1,86–1,90	1,76–1,80	1,70–1,73	1,66–1,69	1,64–1,67
	3	2,36–2,47	2,36–2,47	2,34–2,45	2,31–2,41	2,25–2,34	2,15–2,24	2,03–2,11	1,91–1,98	1,81–1,87	1,74–1,80	1,70–1,75	1,68–1,72
	2	2,48–2,57	2,48–2,57	2,46–2,54	2,42–2,50	2,35–2,43	2,25–2,32	2,12–2,18	1,99–2,04	1,88–1,92	1,81–1,84	1,76–1,80	1,73–1,77
	1	2,58 и более	2,58 и более	2,55 и более	2,51 и более	2,44 и более	2,33 и более	2,19 и более	2,05 и более	1,93 и более	1,85 и более	1,81 и более	1,78 и более
Бег 5 минут, м	5	1126 и более	1126 и более	1182 и более	1258 и более	1352 и более	1457 и более	1564 и более	1659 и более	1737 и более	1796 и более	1837 и более	1865 и более
	4	1065–1125	1065–1125	1021–1181	1197–1257	1290–1351	1396–1456	1502–1563	1598–1658	1676–1736	1736–1795	1775–1836	1804–1864
	3	981–1064	981–1064	1036–1120	1113–1196	1207–1289	1312–1395	1419–1501	1514–1597	1592–1675	1651–1733	1692–1774	1720–1803
	2	920–980	920–980	976–1035	1051–1112	1145–1206	1251–1311	1357–1418	1452–1513	1531–1591	1589–1650	1631–1691	1658–1719
	1	919 и менее	919 и менее	975 и менее	1050 и менее	1144 и менее	1250 и менее	1356 и менее	1451 и менее	1530 и менее	1588 и менее	1630 и менее	1657 и менее
Бег «змейкой» 10 м, с	5	2,97 и менее	2,97 и менее	2,93 и менее	2,85 и менее	2,71 и менее	2,50 и менее	2,28 и менее	2,11 и менее	2,00 и менее	1,94 и менее	1,91 и менее	1,90 и менее
	4	2,98–3,11	2,98–3,11	2,94–3,06	2,86–2,97	2,72–2,82	2,51–2,60	2,29–2,36	2,12–2,18	2,01–2,06	1,95–2,00	1,92–1,97	1,91–1,95
	3	3,12–3,32	3,12–3,32	3,07–3,27	2,98–3,16	2,83–2,99	2,61–2,74	2,37–2,48	2,19–2,28	2,07–2,15	2,01–2,08	1,98–2,05	1,96–2,03
	2	3,33–3,49	3,33–3,49	3,28–3,43	3,17–3,32	3,00–3,13	2,75–2,86	2,49–2,58	2,29–2,35	2,16–2,22	2,09–2,15	2,06–2,11	2,04–2,10
	1	3,50 и более	3,50 и более	3,44 и более	3,33 и более	3,14 и более	2,87 и более	2,59 и более	2,36 и более	2,23 и более	2,16 и более	2,12 и более	2,11 и более
Прыжки с «добавками», количество добавок	5	11 и более	11 и более	12 и более	13 и более	15 и более	18 и более	19 и более	20 и более	21 и более	22 и более	23 и более	23 и более
	4	9–10	9–10	10–11	11–12	13–14	16–17	17–18	18–19	19–20	20–21	21–22	21–22
	3	7–8	7–8	8–9	9–10	11–12	14–15	15–16	16–17	17–18	18–19	19–20	19–20
	2	5–6	5–6	6–7	7–8	9–10	12–13	13–14	14–15	15–16	16–17	17–18	17–18
	1	4 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	8 и менее	11 и менее	12 и менее	13 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее	16 и менее
Подтягивание на	5	5 и более	7 и более	10 и более	11 и более	11 и более	12 и более	12 и более	12 и более	13 и более	13 и более	14 и более	14 и более

перекладине, количество раз	4	4	6	8–9	9–10	9–10	10–11	10–11	10–11	11–12	11–12	12–13	12–13
	3	3	4–5	6–7	7–8	7–8	8–9	8–9	8–9	9–10	9–10	10–11	10–11
	2	2	3	4–5	5–6	5–6	6–7	6–7	6–7	7–8	7–8	8–9	8–9
	1	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	5	14 и более	14 и более	16 и более	16 и более	17 и более	17 и более	18 и более	20 и более	22 и более	25 и более	28 и более	31 и более
	4	10–13	10–13	12–15	12–15	13–16	13–16	14–17	16–19	18–21	21–24	24–27	27–30
	3	6–9	6–9	7–11	7–11	8–12	8–12	9–13	11–15	13–17	16–20	19–23	22–26
	2	3–5	3–5	4–6	4–6	5–7	5–7	6–8	8–10	10–12	12–15	16–18	19–21
	1	2 и менее	2 и менее	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	7 и менее	9 и менее	11 и менее	15 и менее	18 и менее
Наклон вперед, см	5	14 и более	17 и более	18 и более	20 и более	22 и более	22 и более	22 и более	22 и более	26 и более	26 и более	26 и более	26 и более
	4	10–13	13–16	14–17	18–19	20–21	20–21	20–21	20–21	24–25	24–25	24–25	24–25
	3	5–9	8–12	10–13	15–17	17–19	17–19	17–19	17–19	21–23	21–23	21–23	21–23
	2	1–4	4–7	7–9	12–14	15–16	15–16	15–16	15–16	19–20	19–20	19–20	19–20
	1	0 и менее	3 и менее	6 и менее	11 и менее	14 и менее	14 и менее	14 и менее	14 и менее	18 и менее	18 и менее	18 и менее	18 и менее

Таблица 42. План-схема психологической подготовки в годичном цикле тренировки

Период подготовки	Задачи	Средства и методы
1	2	3
Подготовительный	1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение в его больших возможностях, одобрение ее попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2. Формирование благоприятного отношения к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
	3. Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
	4. Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсмена как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	5. Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
Подготовительный	6. Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию; подчинение самоприказу; успокаивающая и активизирующая разминка; дыхательные упражнения; идеомоторная тренировка; психорегулирующая тренировка; успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующими приемами саморегуляции на специальных занятиях или во время тренировок, применяя методы объяснения и упражнения в применении осваиваемых приемов
	7. Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в спорте: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти, творческого воображения	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развитие указанных познавательных процессов и формирование соответствующих качеств ума
Соревновательный	1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	2. Овладение способами формирования состояния боевой готовности к соревновательной деятельности	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий перед приглашением на старт, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении приемов саморегуляции в соревновательных условиях
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести спортсмена через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
6. Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, вязание, игры, прогулки и др.
7. Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить поставленные соревновательные задачи
8. Сохранение нервно-психической свежести, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
9. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
10. Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

Таблица 43. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5 – 7 минут	
Вторник	Теплый душ 5 – 7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5 – 7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5 – 7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5 – 7 минут	
Суббота	Теплый душ 5 – 7 минут	Сауна

[illegible]

«__»_____20__г. Члены судейской коллегии _____/_____ / приемной комиссии
_____/_____ / (подпись) (Ф.И.О.)

Приложение 3
к учебной программе по
горнолыжному спорту

Форма

НАИМЕНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

_____ место занятий _____
(группа)

ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия _____

«__» _____ 20__ г.

Инвентарь, оборудование

Количество спортсменов _____ чел.

Продолжительность занятия _____ мин

Цель занятия _____

Задачи занятия _____

Части занятия	Содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания

Тренер _____