МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ»

Программа принята
На тренерском совете
« 24» апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«СШ по горнолыжному спорту»
Александров Т.Е. _____
Приказ №28-п от «25» апреля 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Парашютный спорт»,
утверждённого приказом №881 от 31.10.22г. Министерства спорта Российской Федерации.

Срок реализации: 10 лет.

2023г.

Содержание

Пояснительная записка		3
1.	Нормативная часть	7
1.1.	Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт	7
1.2.	Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт	7
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по горнолыжному спорту	8
1.4.	Режимы тренировочной работы	10
1.5.	Медицинские и возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
1.6.	Предельные тренировочные нагрузки	11
1.7.	Требования к экипировке спортивному инвентарю и оборудованию	13
1.8.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
1.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
1.10.	Структура годичного цикла	18
2.	Методическая часть	20
2.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	20
2.2.	Требования техники безопасности	21
2.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	23
2.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	27
2.5.	Требования к организации и проведению врачебного, внутришкольного, психологического и биохимического контроля	28
2.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	30
2.6.1.	Этап начальной подготовки	30
2.6.2.	Тренировочный этап	33
2.6.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	35
2.6.4.	Этап высшего спортивного мастерства	37
2.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	41
2.8.	Восстановительные средства и мероприятия	43
2.9.	Планы антидопинговых мероприятий	45
2.10.	Инструкторская и судейская практика	51
2.11.	Воспитательная работа с занимающимися	52
3.	Система контроля и зачетных требований	56
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта горнолыжный спорт	56
3.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки	56
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	57
3.4.	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	59

4.	Список использованной литературы	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по горнолыжному спорту для МБУ «СШОР по горнолыжному спорту» (далее СШОР), разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорту горнолыжный спорт (утвержден приказом Министерства спорта России от 19.01.2018 г. № 24);
3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999.)
4. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по горнолыжному спорту) Приказ Министерства спорта РФ №108 от 20.10.2017г;
5. Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (утвержден приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.20 № 1144-н);
6. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
7. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;
8. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы – СанПин 2.1.3678-20;
9. Устав СШОР.
10. Действующие правила соревнований по горнолыжному спорту.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовке. В данную Программу спортивной подготовки ежегодно вносятся коррективы и изменения.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки горнолыжников.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки по горнолыжному спорту в период прохождения спортивной подготовки в СШОР на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт и имеет следующую структуру: пояснительная записка; нормативная часть; методическая часть; система контроля и зачетные требования; перечень информационного обеспечения; план спортивных мероприятий. При разработке Программы учтены и применены следующие основные принципы и подходы: единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям; програмноцелевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство постепенности

увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки горнолыжников.

Характеристика вида спорта.

Горнолыжный спорт — одна из составляющих лыжного спорта – представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам и объединяет такие спортивные дисциплины, как слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск, супер-комбинация.

Скоростной спуск – (англ. downhill – «вниз с холма») – прохождение специально подготовленной трассы за максимально короткий отрезок времени. Трасса для скоростного спуска проходит по естественному рельефу склона и содержит в себе серии поворотов через направляющие ворота с включением на отдельных участках трамплинов, как правило естественного происхождения (бугры, гребни). Трасса помечается с двух сторон цветными линиями на снегу или яркими флажками, на ней расположены направляющие ворота – сдвоенные древки с флагами красного и синего цвета прямоугольной формы. Занимающиеся, в отдельных случаях, могут развить скорость до 140 км/ч, длина полета при прыжках может составлять от 40 до 50 м. Перепад высот у мужчин составляет от 800 до 1100 м, у женщин – от 500 до 800 м.

Слалом - (от норв. slalåm «спускающийся след») – максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (за пропуск ворот или пересечении их одной лыжей занимающиеся снимаются с соревнований). Длина трассы составляет от 450 до 500 м, перепад высот между стартовой и финишной точкой – от 60 до 150 м; ширина ворот, установленных на трассе – от 3,5 до 4 м, расстояние между ними может колебаться от 0,7 до 15 метров. Лыжники развивают скорость до 40 км/ч. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах.

Супер-гигант - Супер-гигант представляет собой дисциплину, объединяющую в себе скоростной спуск и слалом-гигант. Со скоростным спуском супер-гигант схож скоростью, которую развивают занимающиеся. Со слаломом — траекторией трассы. Занимающиеся проходят трассу, где ворота находятся примерно на том же расстоянии, что и в слаломе-гиганте. На прохождение трассы дается только одна попытка.

Гигантский слалом - это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным выполнением всех поворотов. Перепад высот составляет: для мужчин от 250 до 450 м для женщин от 250 до 400 м. Ворота гигантского слалома состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 4 до 8 м, расстояние между двумя ближайшими древками двух последовательных ворот должно быть не менее 10 м. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 40 м.

Супер-комбинация - включает в себя один заезд (одну попытку) слалома и один заезд (одну попытку) скоростного спуска либо супер-гиганта. Оба заезда проводятся в один и тот же день. Победитель определяется по суммарному минимальному времени в двух видах (слалом + скоростной спуск, либо слалом + супер-гигант).

Классическая комбинация представляет собой соревнования, в зачёт которых идёт результат одного скоростного спуска и одного слалома. Каждое состязание судится отдельно. Особые формы комбинаций – соревнования, включающие комбинацию трёх (троеборье) или четырёх (четырёхборье) состязаний согласно международным правилам ФИС.

Командные соревнования – соревнования, победитель которых определяется по результатам трёх лучших из пяти участников команды (если в Положении о соревнованиях не оговорено иное). Участники каждой команды должны быть названы до жеребьёвки. При

равной сумме очков порядок мест определяется по лучшим командным результатам, показанным в отдельных видах в следующей последовательности: скоростной спуск, супергигант, гигантский слалом, слалом.

Параллельный слалом – это вид соревнований, в которых два или более участников одновременно проходят по двум или нескольким рядом расположенным трассам. Трассы, расположенные рядом, должны максимально соответствовать друг другу по параметрам: рельеф, снежный покров, количество ворот и др. Перепад высот на трассе должен быть от 80 до 100 м при количестве ворот от 20 до 30. Установленная и размеченная трасса должна быть жёсткой и подготовлена по всей ширине аналогично трассе слалома. Трасса должна быть полностью огорожена. Повороты на трассе размечаются следующим образом. Каждый знак поворота состоит из двух слаломных древков, между которыми натягивается полотнище флага для гигантского слалома. Если трассы только две, то одна трасса размечается красными флагами (левая по ходу), а другая – синими.

Специфика организации тренировочного процесса.

Подготовка занимающихся представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит: от оптимального уровня исходных данных занимающихся; от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава; наличия современной материально-технической базы; от качества организации тренировочного и соревновательного процессов; от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных. Подготовка занимающихся высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки занимающегося в СШОР. Организация тренировочного процесса в рамках настоящей программы в СШОР осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт. Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям горнолыжным спортом детей, подростков, юношей и девушек, а также занимающихся, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к горнолыжному спорту и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в СШОР.

Основными формами тренировочного процесса в СШОР являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Структура системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки занимающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основной **целью** СШОР является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе решаются следующие **задачи:**

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

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

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

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

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

-формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;

-создание условий в процессе занятий горнолыжным спортом для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;

-обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных занимающихся резерва сборной команды России по горнолыжному спорту; - подготовка инструкторов и судей по горнолыжному спорту.

Программа обеспечивает:

-строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства занимающихся;

-преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся;

-гармоничное развитие организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;

-всестороннюю общую и специальную подготовку занимающихся, овладение техникой и тактикой горнолыжного спорта, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного результата;

-воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности занимающихся;

-подготовку инструкторов и судей по горнолыжному спорту.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	30
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1	15
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1	10

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в СШОР производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт и требованиям настоящей Программы.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в СШОР. Тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка включает следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт представлено в таблице 2.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

Виды подготовки	Этапы подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	1 год	2 -3 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техникотактическая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горнолыжный спорт в СШОР. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности занимающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличатся от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для занимающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Для ведущих занимающихся страны основными могут быть всероссийские и международные соревнования, Олимпийские игры. Для начинающих горнолыжников основными могут быть первенство СШОР, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений занимающегося. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта горнолыжный спорт;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта горнолыжный спорт;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются СШОР на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 4 до 8 в год, отборочные – от 2 до 6, основные соревнования - от 2 до 4. Минимальное и максимальное количество соревнований на каждом этапе подготовке в тренировочном году представлено в таблице 3.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горнолыжный спорт

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

1.4 Режимы тренировочной работы в СШОР.

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки горнолыжников на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

-увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год: этап начальной подготовки - 312-468 часов; тренировочный этап – 624-936 часов, этап совершенствования спортивного мастерства–1248-1456 часов, этап высшего спортивного мастерства – 1664 часа; увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей занимающегося, этапа спортивной подготовки;

-увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

-в группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;

-в группах начальной подготовки свыше одного года обучения и в группах

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 3-х часов;

-в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет более 20 часов в неделю, – 4-х часов, а при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта горнолыжный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

СШОР в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются СШОР

для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-педиатра.

Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры занимающихся проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы, а так же ведется контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма занимающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей занимающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки - 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап - 10 лет.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет, максимальный – без ограничений, если спортсмен продолжает выступать за СШОР на основании письменного договора и при условии подтверждения стабильно высоких результатов.

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

При подготовке занимающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества занимающегося:

-уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

-развитая способность к проявлению волевых качеств;

-устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

-степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

-способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

-развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

-способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в СШОР определяются тренером с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающегося, задач тренировочного процесса. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму занимающихся требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства*	Этап высшего спортивного мастерства*
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	728

* В зависимости от периода подготовки, начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ратрак – снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс	штук	1
2	Измеритель скорости ветра	штук	1
3	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4	Крепления горнолыжные	комплект	16
5	Лыжи горные	пар	16
6	Палки горнолыжные	пар	16
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	120
	Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
9	Бревно гимнастическое	штук	1
10	Брусья гимнастические	штук	1
11	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
12	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
13	Жилет с отягощением	штук	15
14	Конь гимнастический	штук	1
15	Лыжероллеры горнолыжные	пар	16
16	Мат гимнастический	штук	10
17	Мостик гимнастический	штук	2
18	Мяч набивной (медицинбол) 1,0-5,0 кг	комплект	3
19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Пояс утяжелительный	штук	15
21	Сани спасательные	штук	5
22	Скакалка гимнастическая	штук	12
23	Скамейка гимнастическая	штук	6
24	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25	Снегоход	штук	1
26	Станок для заточки кантов для горных лыж	штук	2
27	Стенка гимнастическая	штук	8
28	Утяжелители для ног	комплект	15
29	Утяжелители для рук	комплект	15
30	Штанга тренировочная	комплект	1

31	Электробур	комплект	5
32	Измерительная лента	штук	1
33	Эстафетные палочки юниор	штук	5
34	Лестница для скорости	штук	3
35	Сумка для переноса	штук	1
36	Палка гимнастическая 106 см	штук	36
37	Колесо для пресса	штук	5
38	Пояс тяги с резиновым шнуром	штук	3
39	Баланс подушка	штук	24
40	конус мягкий 35 см с дырками	штук	24
41	клипсы №2	штук	24
42	втулка для конуса	штук	24
43	барьер SAFE	штук	12
44	скакалка 1,8	штук	20
45	фишка набор	комплект	1
46	резиновая петля желтая	штук	10
47	чехол для палок	штук	2
48	реактобол мяч	штук	10

Таблица 6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	тапы спортивной подготовки								
			Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок	Кол-во	Срок	Кол-во	Срок	Кол-во	Срок
1	Крепления горнолыжные	комплект	На занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	пар	На занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	На занимающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Спортивная экипировка		
1	Ботинки горнолыжные	пар	16
2	Защита горнолыжная	комплект	16
3	Очки защитные	комплект	16
4	Чехол для лыж	штук	16
5	Шлем	штук	16

Таблица 8

№п/	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол -во	Срок эксплу-атации	Кол-во	Срок эксплуа-тации	Кол-во	Срок эксплуа-тации	Кол-во	Срок эксплуа-тации
			Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
1.	Ботинки горнолыжные	пар	На занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная	комплект	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	На занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	На занимающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7.	Очки защитные	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	На занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	комплект	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Чехол для лыж	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Таблица 9

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования для зачисления
Этап начальной подготовки	8	15-30	Выполнение требований программы спортивной подготовки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	10-30	Выполнение требований программы спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	1-15	Выполнение требований программы спортивной подготовки
Этап высшего спортивного мастерства	16	1-10	Выполнение требований программы спортивной подготовки

Допускается проведение занятий с занимающимися из разных групп. При этом необходимо выполнение перечисленных ниже условий: разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов; не превышена пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, то есть максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе (таблица №1).

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности занимающегося, соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивный результат занимающегося. По мере приближения занимающегося к уровню высоких результатов интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становиться близкой к предельно допустимой. При этом повышается возможность травматизма, явлений «перегрузки» ведущих к резкому спаду работоспособности. Строгая индивидуализация все средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволяет спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимальных результатов. Главная задача тренера – не форсировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных систем организма занимающегося к предельным для него нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших результатов.

Важное значение в период подготовки занимает правильно организованная индивидуальная работа с занимающимися. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в СШОР на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану и требующая выполнение индивидуальных заданий. Она осуществляется в рамках групповых и индивидуальных занятий и может быть направлена на:

1. Совершенствование основных технических и тактических действий;
2. Исправление недостатков в различных видах подготовки (технической, техникотактической, физической, психологической);
3. Доведение физических качеств до оптимального уровня;
4. Восстановление утраченных качеств и навыков. Необходимо ведение занимающимися дневников индивидуальных подготовок, в которых отражалось бы содержание тренировочной работы (сроков, результатов текущего этапного и итогового контроля).

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего эффекта и сохранения здоровья занимающегося.

Рекомендации по методике индивидуальной тренировки.

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики спортсменки.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция занимающегося на их воздействие. Необходимо строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.
4. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений.
5. Необходимо учить, не только работать «до седьмого пота», но и уметь отдыхать, расслаблять мышцы.
6. Длительность индивидуальных занятий зависит от периода тренировки уровня подготовленности занимающегося, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия.

1.10. Структура годичного цикла.

В процессе круглогодичной подготовки занимающихся различают три основных периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. В этом периоде закладывается основы будущих успехов на соревновательном этапе, выполняется большой объем нагрузок на развитие физических качеств, совершенствуется технические показатели занимающихся. Этот период делится на два этапа:

1 этап - общеподготовительный. Главная задача тренировки в этот период – приобретение и повышение уровня общей физической подготовленности, развитие необходимых технических качеств занимающегося.

2 этап – специально-подготовительный. Главная задача, которая решается на этом этапе подготовки, - развитие специальных качеств, а также обучение и совершенствование техники, совершение тактического мастерства и достижение к концу этапа спортивной формы.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходиться ряд основных соревнований сезона в которых горнолыжник должен показать наивысшие результаты. Основные задачи соревновательного периода: дальнейшее развитие специальных физических и моральноволевых качеств, сохранение на достигнутом уровне ОФП. Стабилизация навыков в

соревновательной технике, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Тренировка в соревновательном периоде строиться на основе чередования тренировочных и соревновательных циклов.

Переходный период. Продолжительность до одного месяца. Основная цель: вывести занимающегося из состояния спортивной формы и подвести к новому году подготовки хорошо отдохнувшими и сохранившими достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки.

Такая периодизация применяется при планировании тренировки горнолыжников разной квалификации. Сроки этапов могут меняться исходя из конкретных внешних условий и особенностей подготовки занимающихся.

Типы и задачи мезоциклов. Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности горнолыжника следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла - мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3-12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

Развивающий - развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

Поддерживающий - поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

Реализации спортивной формы - реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

Восстанавливающий - восстановление деятельности отдельных органов и систем горнолыжника, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Ежегодное планирование тренерам-преподавателям рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

-перспективное планирование (на олимпийский цикл -4 года), позволяющее определить этапы реализации программы;

-ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов; - ежемесячное планирование; - индивидуальное планирование.

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Процесс спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт в СШОР строится на основе нормативных требований круглогодично. Планирование тренировок и распределение программного материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Тренировочным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, горнолыжного и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой выполнения упражнений и горнолыжного спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом. Процесс многолетней тренировки занимающихся должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых занимающихся;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике; правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных занимающихся;
- одновременное развитие физических качеств занимающихся на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности занимающихся.

Рациональная подготовка занимающихся строится с учетом:

- правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года; динамики физической подготовленности;
- основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;
- основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле; закономерностей развития и становления спортивной формы; - календаря спортивных соревнований.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Теннисист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для теннисиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать занимающимся.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности занимающегося. Режим жизни занимающегося, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам; - волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

2.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Одной из важнейших задач тренировочного процесса СШОР является обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм в условиях тренировочных занятий.

Общие требования безопасности.

В качестве тренера (далее - тренер) для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом); тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические

медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами; тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в СШОР); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями); тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности.

В обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий, работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев на тренировочных занятиях. Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в СШОР правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии. Для занятий занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму; о каждом несчастном случае во время тренировочных занятий тренер должен поставить в известность руководителя СШОР. В случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в СШОР. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание.

Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж; знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности при занятиях горнолыжным спортом на склоне. К занятиям на горнолыжном склоне допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья. При проведении занятий по горным лыжам возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе, травмы при выполнении упражнений без разминки. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже 20°С (без ветра) и не ниже -15°С (с ветром); запрещается выходить на склон без задания тренера.

Требования безопасности перед началом занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию, использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, проверить место занятий и качество подготовки склона, на склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму;

Требования безопасности во время занятий:

-соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера, без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку;

-при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

-во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;

-прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона, скорость спуска и перемещение на

склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям занимающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия;

-находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников, обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего;

-строго соблюдать правила поведения на подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч, в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема, при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

-при несчастных случаях с обучающимися тренер должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

-одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации СШОР, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

-при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в СШОР;

-при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

-поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации СШОР.

Требования безопасности по окончании занятия: после окончаний занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся с места проведения занятий.

2.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм занимающегося, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими передзанимающимися. Это может быть:

- Повышение физической подготовки. Развитие функциональных возможностей организма.
- Реабилитация после всевозможных перенесенных заболеваний, в том числе и хронических.
- Восстановительно-оздоровительная деятельность для снятия психологического и физического напряжения после работы.
- Поддержание тренированности на имеющемся уровне.

Тренировочные нагрузки подразделяются:

По характеру: тренировочные и соревновательные;

По степени сходства с соревновательным упражнением: специфические и неспецифические;

По величине нагрузки: малые, средние, околопредельные, предельные.

По направленности:

- совершенствующие двигательные качества;
- совершенствующие компоненты двигательных качеств (алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей);
- совершенствующие технику движений;
- совершенствующие компоненты психической подготовленности - совершенствующие тактическое мастерство;

По координационной сложности:

- не требующие значительной мобилизации координационных способностей; - связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По психической напряженности:

- напряженные;
- менее напряженные.

По величине воздействия на организм:

- развивающие;
- стабилизирующие;
- восстановительные.

Максимальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в таблицах 3 и 4.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в таблице 10. Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по горнолыжному спорту.

Таблица 10

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
	2. Специальные тренировочные сборы					
1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-		Участники соревнований

3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортив-ную подготовку на определенном этапе
5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности занимающихся, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики занимающегося, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности занимающегося, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и занимающегося, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективное планирование. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы занимающихся, так и для одного занимающегося.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки занимающегося, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития занимающихся данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности занимающегося и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. Планирование тренировочного и соревновательного процесса в годичном цикле.

Годовое планирование. На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки занимающихся. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесячный и понедельный. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения: рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов; последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

2.5 Требования к организации и проведению врачебного, внутришкольного, психологического и биохимического контроля.

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебного, внутришкольного, психологического и биохимического контроля. Врачебный, внутришкольный, психологический и биохимический контроль занимающихся проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный, внутришкольный, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося видом спорта.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья занимающегося, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности занимающегося на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля: этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние занимающегося, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта; текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов; оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма занимающихся на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования занимающихся на этапах спортивной подготовки в СШОР включает в себя: углубленное медицинское обследование занимающихся не менее двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения

в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции занимающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за питанием занимающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в СШОР, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры - 2 раза в год, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у СШОР заключен договор на представление медицинских услуг.

Внутришкольный контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы внутришкольного контроля указаны в таблице 11.

Таблица 11

Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля.

Виды внутришкольного контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы внутришкольного контроля
Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	-оперативный; -текущий; -этапный.	-специализированная нагрузка; -координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; -величина нагрузки;	-сбор мнений занимающихся и тренеров; -анализ рабочей документации тренировочного процесса; -наблюдения во время тренировки и соревнований; -определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; -тестирование различных сторон подготовленности занимающихся и др.
Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	
Контроль над технической подготовленностью	-текущий, -этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния занимающегося и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 12.

Таблица 12.

Система комплексного психологического контроля.

Виды психологического контроля		Психологические особенности занимающихся, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке занимающихся
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)		- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный соответствии спортивной подготовки)	контроль (в с планом	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий (ежемесячно)	контроль	- активность -актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный процессе занятий)	контроль (в трениров очных	-состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

2.6 Программный материал для практических занятий.

2.6.1 Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления родителей, справки о допуске в спортивную школу для занятий горнолыжным спортом, в соответствии с возрастом и результатами индивидуального отбора.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. укрепление здоровья;

2. привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;
3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
4. овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений;
5. воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Таблица 13

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)

№ п/п	Тема	Год обучения	
		До года	Свыше года
Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Мире и в России.	2	2
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для горнолыжного спорта, одежда и обувь.	3	4
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль занимающегося	2	4
4	Характеристика техники катания на горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту.	2	4
	Итого:	9	14
Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	100	153
2	Специальная физическая подготовка.	120	193
3	Технико-тактическая подготовка.	75	100
4	Классификационные и календарные соревнования.	6	6
5	Контрольно-переводные испытания.	2	2
6	Практики: инструкторская и судейская.	0	0
	Итого:	312	468

Теоретическая подготовка

1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Мире и России.

Порядок и содержание работы отделения.

Значение горнолыжного спорта, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для горнолыжного спорта. Популярность горнолыжного спорта в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных горнолыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для горнолыжного спорта, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения с горными лыжами на занятии. Транспортировка горных лыж. Правила ухода за горными лыжами и его хранение. Индивидуальный выбор

снаряжения для горнолыжного спорта. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль занимающегося. Личная гигиена занимающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

4. Характеристика техники катания на горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту. Правила соревнований по горным лыжам, организация и проведение соревнований. Состав судейской коллегии. Особенности проведения соревнований по слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску. Техника горнолыжного спорта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология.

Практическая подготовка

1.**Общая физическая подготовка.**

Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств учащихся по повышению функциональных возможностей их организма:

-общеразвивающие упражнения;

-бег в разных зонах интенсивности;

-прыжки, многоскоки;

-акробатические упражнения, упражнения на равновесие;

-спортивные игры, эстафеты;

-плавание, прыжки в воду, игры на воде.

2.**Специальная физическая подготовка:**

-имитация спусков и поворотов;

-винто-угловые движения без лыж;

-упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;

-упражнения на быстроту реакции;

-упражнения для мышц живота (поднимание ног, туловища, повороты туловища...), таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

3.**Технико-тактическая подготовка:**

-спуски в различных позах;

-специально- подготовительные упражнения на лыжах;

-преодоление неровностей рельефа склона;

-повороты различного радиуса на параллельных лыжах; - старт, стартовый разгон;

-прохождение трассы слалома, слалома- гиганта;

-прохождение участков трассы скоростного спуска;

-прыжки в группировке;

-упражнения на совершенствование управления движением на лыжах и т.д.

5. Восстановительные мероприятия.

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

6. Медицинское обеспечение.

2 раза в год все занимающиеся должны проходить тщательный медицинский осмотр.

Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль над состоянием здоровья занимающихся и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых стандартных нагрузок, например, определяют ЧСС сразу после двадцати приседаний и после 1-2 мин отдыха.

2.6.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Занимающиеся из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде;
3. приобретение соревновательного опыта;
4. освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на горных лыжах и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Таблица 14

Примерный тематический план тренировочных занятий для тренировочных групп (ч)

№ п/п	Тема	Год обучения	
		До 2-х лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка			
1	Горнолыжный спорт в мире и в России.	4	5
2	Спорт и здоровье.	4	4
3	Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения.	4	5
4	Основы техники катания на горных лыжах.	6	6
5	Правила соревнований по горнолыжному спорту.	4	5
6	Перспективы подготовки юных горнолыжников в тренировочных группах.	4	5
	Итого:	25	30
Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка.	174	250
2	Специальная физическая подготовка.	215	308
3	Техническо-тактическая подготовка.	170	286
4	Участие в соревнованиях	27	30
5	Контрольно-переводные испытания.	2	2
6	Практики: инструкторская и судейская.	10	30
	Итого:	624	936

Теоретическая подготовка

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

2. **Спорт и здоровье.** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание занимающегося. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. **Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения.** Выбор горных лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение горнолыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

4. **Основы техники катания на горных лыжах.** Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки в горнолыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Особенности техники слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.

5. **Правила соревнований по горнолыжному спорту.** Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.

6. **Перспективы подготовки юных горнолыжников в тренировочных группах.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжника тренировочной группы. **Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка. Цели и задачи

1. Развитие общих физических способностей;
2. Поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
3. Повышение уровня общей физической подготовки.

Используя следующие упражнения:

-гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);

-легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);

-спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);

-упражнения с отягощением; - велосипед.

Специальная физическая подготовка. Цели и задачи.

1. Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания и т.д.);
2. Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания и т.д.).
3. Закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;

4. Отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома используя следующие упражнения: - специальные физические упражнения; - передвижение на роликовых коньках.

Технико-тактическая подготовка.

1. Закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;
2. Закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях, закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях.
3. Закрепление основы техники и тактики прохождения трасс скоростного спуска.

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без); - спуски на горных лыжах (произвольное катание).

Инструкторская и судейская практика

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

2.6.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе выполнения норм и требований этапа подготовки, и в соответствии с возрастом. Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. укрепление здоровья;
2. повышение уровня теоретических знаний;
3. совершенствование основных элементов техники катания на горных лыжах;
4. приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на горных лыжах и физической подготовленности занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Таблица 19

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	Тема		Часов
1	Теоретическая подготовка		38
2	Общая физическая подготовка.		325
3	Специальная физическая подготовка.		375
4	Техническо-тактическая подготовка.		386

5	Классификационные и календарные соревнования.		82
9	Контрольно-переводные испытания.		2
10	Практики: инструкторская и судейская.		40
		Итого:	1248

Теоретическая подготовка

1.**Подготовка занимающихся.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжников.

2. **Внутришкольный и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма занимающегося.** Значение комплексного внутришкольного контроля и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность горнолыжника. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния занимающихся в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

3. **Анализ соревновательной деятельности.** Особенности соревновательной деятельности горнолыжника. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности занимающихся в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. **Основы методики тренировки горнолыжников.** Основные средства и методы физической подготовки горнолыжников. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочной нагрузки различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Практическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка.

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

1. Первой предпосылкой для овладения техники является курс последовательного методического обучения.

2. Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности занимающихся и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

3. Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона занимающегося применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и недостатков в их технике.

Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

-хорошую развитую мышечную систему;

-выносливость, общую и специальную;

-оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;

-точно и тонко координированные двигательные усилия;

-хорошо развитое чувство равновесия;

-высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности; - быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

-укрепление здоровья и нервной системы;

-подъем функциональных возможностей организма;

-повышение необходимых физических качеств;

-устранение недостатков в развитии;

-приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;

-повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;

-развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;

-ликвидация застойных процессов в организме; - активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП.

Чем выше уровень мастерства у занимающихся, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

-тренировка строго определенных групп мышц;

-развитие специальных качеств горнолыжника: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статистической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

2.6.4 Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе выполнения норм и требований этапа подготовки, и в соответствии с возрастом.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

-Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья.

-Совершенствование специальных физических качеств.

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

-Совершенствование управления движением на лыжах.

-Совершенствование техники поворотов среднего и малого радиуса

-Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.

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

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

-Развитие специальной выносливости.

-Формирование мобилизационной готовности у занимающихся. Этап высшего спортивного мастерства. Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства горнолыжников с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых горнолыжнику, повышение соревновательного опыта, дальнейшее

развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается. Находясь в составах сборных команд, занимающиеся должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки. Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Таблица 20

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Тема		Часов
1	Теоретическая подготовка		25
2	Общая физическая подготовка.		416
3	Специальная физическая подготовка.		400
4	Техническо-тактическая подготовка.		632
5	Классификационные и календарные соревнования.		100
9	Контрольно-переводные испытания.		2
10	Практики: инструкторская и судейская.		89
		Итого:	1664

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой, высокой интенсивности.
3. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, вращения туловища.
4. Прыжки, многоскоки (вперёд, в стороны, назад, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения.
7. Кувырки, перевороты.
8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
9. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
10. Велосипедная подготовка.
11. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.
12. Упражнения для мышц таза и ног.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения:

1. Упражнения на батуте.
2. Имитация спусков на лыжах («сухой» слалом).
3. Имитация преодоления неровностей склона.

4. Имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием ног.
5. Резаные карвинг-повороты длинного, среднего, короткого градуса.
6. Прыжки в группировке.
7. Элементы фигурного катания.

Развивающие упражнения:

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной системы (на сигнал тренера выполнить заданное движение).
2. Упражнения на развитие быстроты, максимальной силы, скоростно-силовой и общей выносливости, силовой выносливости, реактивной силы.

Упражнения на координацию:

1. Поворот «Mambo» – руки в противоположную сторону от поворота.
2. Поворот «Ruel» – руки направить в поворот.
3. Повороты спиной вперед.
4. Повороты с препятствиями.
5. Смена техники во время спуска.
6. Смена ритма, скорости.
7. Телемарк, «Bigfoot»

Техническая подготовка.

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки сноубордиста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и всего многообразия условий, характерных для

соревновательной деятельности сноубордиста;

2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);
3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма занимающегося в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях трассы с различным профилем. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У занимающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

1. Прямой и косой спуски в различных стойках.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Повороты малого радиуса на бугристом склоне.
4. Повороты среднего и большого радиуса на бугристом склоне
5. Повороты большого радиуса.
6. Прохождение «змейки».

7. Прохождение сочетаний ворот.
8. Прохождение трасс слалома.
9. Прохождение трасс слалома-гиганта.
10. Прохождение трасс супер-гиганта.
11. Прохождение участков трассы скоростного спуска.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата.

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений горнолыжника в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

-морфофункциональными показателями;

-физической (функциональной) подготовленностью;

-психологической подготовленностью;

-эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в горнолыжном спорте на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность занимающегося, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела занимающегося.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) горнолыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния занимающегося. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки горнолыжников на этапах высшего спортивного мастерства:

-перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

-целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат занимающегося на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности занимающегося;

-базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства занимающегося в соревновательной деятельности;

-целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

-углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

-стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

-единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

-динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием занимающегося.

Так как длительность выступлений занимающихся на уровне высших достижений в горнолыжном спорте различна и составляет от одного до трех- четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что занимающиеся, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантам планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки занимающихся.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

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

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у занимающихся мотив к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижения в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного

результата. Только при глубокой убежденности занимающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного занимающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность занимающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях занимающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы занимающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

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

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры и занимающиеся нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Таблица 21

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности

		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановке	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

2.8 Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных занимающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями занимающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характерами и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап начальной подготовки. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных занимающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется: систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства. В тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо тренировочных средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления

1.Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее

доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

2.**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

-помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

-перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

-руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

-спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслабленны;

-темп проведения приемов массажа - равномерный;

-растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения; - после массажа необходим отдых 1-2 ч.

3.**Фармакологические средства восстановления и витамины.** Фармакологическое регулирование тренированности занимающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

-фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием занимающегося; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

-необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

-продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

-при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

-недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного занимающегося.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма занимающегося к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

2.9. Планы антидопинговых мероприятий.

Допинг это фармакологические и другие средства, способствующие при введении в организм экстренной временной стимуляции его физической и нервной деятельности.

Применение допинга в спорте ставит в неравные условия и может причинить ущерб физической и психической полноценности человека.

Принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма занимающегося, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета - МОК). ВАДА каждый год издает список запрещённых препаратов для занимающихся и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Медицинская комиссия МОК запретила применение следующих фармакологических препаратов: возбуждающих средств (стимуляторов) разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных. Введены также ограничения на употребление алкоголя, кофе, местноанестезирующих средств и бета-блокаторов, а так же запрещены следующие методы: улучшающие кислородтранспортные функции, генный допинг, фармакологические, химические и физические манипуляции.

В соответствии с Кодексом Всемирного антидопингового агентства допингом считается одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенных веществ в пробе занимающегося;
2. Применение или попытка применения запрещенных веществ и методов спортсменом;
3. Уклонение от сдачи пробы;
4. Непредоставление информации о местонахождении занимающегося. Предоставление неточной/ложной информации о местонахождении;
5. Подмена/попытка подмены пробы;
6. Обладание запрещенными в спорте веществами и методами;
7. Распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода.

Санкции за нарушение антидопинговых правил:

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у занимающихся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а занимающегося лишают медалей, призов.

Дисквалификация за первое нарушение антидопинговых правил устанавливается *на **два** года* в следующих случаях:

-наличие в пробе занимающегося запрещенной субстанции;

-уклонение от сдачи пробы;

-подмена/попытка подмены пробы;

-обладание запрещенными в спорте веществами и методами;

-применение или попытка применения спортсменом запрещенных веществ и методов.

Дисквалификация на срок от четырех лет до пожизненной устанавливается за следующие нарушения:

-распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;

-назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода.

Особо серьезным считается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом при соучастии персонала. Если доказана причастность персонала занимающегося к такому нарушению антидопинговых правил, то персонал ***дисквалифицируют на пожизненный срок.*** Если во внесоревновательный период спортсмен пропустил три теста подряд или не предоставил информацию о своем местонахождении **в** течение 18 месяцев, устанавливается ***срок дисквалификации до двух лет.***

Смягчение санкций:

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор).

Незначительная вина:

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Отягчающие обстоятельства, которые могут повлечь увеличение срока дисквалификации:

Примерами усугубляющих обстоятельств, которые могут привести к назначению более длительных сроков дисквалификации, чем предусматривают стандартные санкции, являются следующие:

- установлено, что нарушение антидопинговых правил спортсменом проводилось осознанно, планомерно или по сговору;

-спортсмен обладал большим количеством запрещенных веществ или методов или использовал их многократно;

-Неоднократные нарушения:

Второе нарушение антидопинговых правил

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Третье нарушение антидопинговых правил

При установлении третьего нарушения антидопинговых правил назначается ***пожизненный срок дисквалификации.***

Запрет на участие в период дисквалификации

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Во время организации тренировочного процесса необходимо проводить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА,

Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для занимающихся;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Цели и задачи антидопинговых мероприятий:

1. способствовать осознанию занимающимися актуальности проблемы допинга в спорте;

2. обучать занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

3. обучать занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

4. увеличить число молодых занимающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

5. обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни.

Таблица № 22

ПЛАН
антидопинговых мероприятий для тренировочного этапа.

	Этап, сроки проведения.	Мероприятия
	ТЭ 1 года обучения, по плану тренера.	Теоретическое занятия по теме «Что такое допинг?»
	ТЭ 2 года обучения, по плану тренера.	Теоретическое занятия по теме «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью занимающегося; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.»
	ТЭ 3 года обучения, по плану тренера.	Теоретическое занятия по теме «Профилактика применения допинга среди занимающихся: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»
	ТЭ 4 года обучения, по плану тренера.	Теоретическое занятия по теме «Антидопинговая политика и ее реализация. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.»
	ТЭ 5 года обучения, по плану тренера.	Теоретическое занятия по теме «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля.»

Тематика антидопинговых мероприятий для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1.Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Основы управления работоспособностью занимающегося

Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного занимающегося: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного занимающегося: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного занимающегося: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6)

факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного занимающегося.

2.Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.

Теоретические занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности занимающихся.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормональноактивные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы с занимающимися по применению фармакологических средств.

Семинар, дискуссия в спорте по применению фармакологических средств. Индивидуальные консультации спортивного врача.

3.Фармакологическое обеспечение в подготовке занимающегося к соревнованиям. Теоретические занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки занимающихся: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение занимающихся в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение занимающихся в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты занимающегося в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди занимающихся по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация занимающихся.

4.Профилактика применения допинга среди занимающихся. Характеристика допинговых средств и методов.

Теоретические занятия

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые занимающимися для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди занимающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

5.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов.

Теоретические занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к занимающимся.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди занимающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

6.Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

Теоретические занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди занимающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

7.Антидопинговая политика и ее реализация. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.

Теоретические занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, занимающихся и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди занимающихся о значимости Всемирной антидопинговой программы.

8.Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Теоретические занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к занимающимся в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях. **Практические занятия**

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

9.Руководство для занимающихся.

Теоретические занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении занимающихся. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и занимающихся с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1.Антидопинговый кодекс

2.Антидопинговые правила

3.Субстанции, запрещенные в виде спорта

4.Процедурные правила допинг - контроля.

5.Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2.10. Инструкторская и судейская практика.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства согласно плана, в форме семинаров, практических занятий, оказания помощи при проведении тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика являются неотъемлемой составляющей тренировочного процесса горнолыжников, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения горнолыжному спорту. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда занимающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по горнолыжному спорту присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

-привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

-овладение терминологией горнолыжного спорта и применение ее на тренировках;

-овладение основами методики построения тренировки: подготовительная, основная и заключительная часть;

-развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;

-самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

-изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

-проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

-ведение журнала, составление конспекта занятия;

-проведение занятия по обшей физической подготовке, проведение разминки;

-помощь тренеру в обучении технике, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;

-подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;

-судейство соревнований в роли судьи;

-выполнение требований на присвоение судейской категории.

Группы высшего спортивного мастерства.

-проведение занятий в тренировочных группах;

-самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;

-помощь тренеру в проведении тренировочных занятий;

-индивидуальная работа по технико-тактическому плану с группами начальной подготовки;

-судейство соревнований в СШОР в качестве главного судьи и главного секретаря;

- выполнение требований на присвоение и судейской категории - судья 1-ой категории.

2.11. Воспитательная работа с занимающимися.

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

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также мастерство тренера. Отсюда ясно, что компетенция и умения тренера составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего тренировочного процесса и воспитания личности занимающегося ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

-от знаний и умений тренера, от его компетенции и методических навыков, от отношения к занимающимся;

-от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

-от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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

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

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

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

Это достигается через:

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

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

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

-требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

-требование должно быть ясным и недвусмысленным;

-требование должно соответствовать уровню развития занимающегося и коллектива;

-требование должно быть предметным и понятным занимающимися коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

-требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

-контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;

-контроль должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

-контроль должен побуждать занимающегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

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

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение занимающегося сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка

неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения занимающегося. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

-судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, – это решающий критерий;

-суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

-нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

-суждение и оценки должны быть понятны занимающимся и коллективу, должны получить их признание;

-занимающихся следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

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

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у занимающихся положительный отклик. Они чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается занимающимися, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

-поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии занимающегося;

-не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

-для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию занимающегося и коллектива;

-признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

-поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

-поощрение отдельного занимающегося должно быть понято и поддержано коллективом;

-наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

-санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

-санкции должны привести занимающегося к самокритичной оценке своей установки и поведения;

-санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием.

Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседасо спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

-соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

-характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

-тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

-активное участие занимающегося в беседе.

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

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

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

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

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

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

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

3.СИСТМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.

3.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта горнолыжный спорт, представлена в таблице 23.

Таблица 23

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система контроля и зачетных требований представляет собой контроль за выполнением занимающимися требований программ спортивной подготовки, качество знаний и умений по виду спорта горнолыжный спорт, выполнение контрольно-переводных нормативов, планируемого спортивного результата. Выполнение нормативов является важным критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки.

3.2.Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы являются: **На этапе начальной подготовки:**

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта горнолыжный спорт;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья занимающихся;

-отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта горнолыжный спорт.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта горнолыжный спорт;

-формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья занимающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышение функциональных возможностей организма занимающихся;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья занимающихся;

На этапе высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.3Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Виды контроля в СШОР:

-комплексный контроль;

-контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;

-контрольно-переводные нормативы по общей физической и подготовке специальной физической подготовке.

Прием контрольных нормативов осуществляется в мае, а контрольно-переводных нормативов и сентябре месяце комиссией утвержденной приказом директора. Основной задачей приема контрольных нормативов в мае является возможность оценки освоения программных требований занимающимися, а контрольно-переводных нормативов - перевод на следующий этап спортивной подготовки и комплектования тренировочных групп.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые требования по уважительной причине (например: травма, убытие из города, заболевание (при наличии официального документа)) предоставляется возможность пересдачи нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартам спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Перевод занимающихся на последующий этап спортивной подготовки проводится решением комиссии на основании стажа занятий, требований для зачисления на этап (выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, присвоения спортивных разрядов), а также заключения врача (медицинской комиссии).

Таблица 24

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки (горнолыжный спорт)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег на 30 м с ходу	<6,5с	<6,9с
Прыжок в длину с места	>130 см	>125 см
Прыжок в высоту с места	>20 см	>15 см
Бег 800 м	<6 мин. 50с	<7мин.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	>12 раз	>8 раз
Подъем туловища, лежа на спине	>10 раз	>7 раз
Челночный бег 3х10 м	<10,3с	<10,9с
Наклон вперед из положения стоя на возвышении	>3,5см	>5см

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп (горнолыжный спорт)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег на 30 м	<6,3с	<6,5с
Прыжок в длину с места	>160 см	>150 см
Прыжок в высоту	>35 см	>30 см
Тройной прыжок в длину	>4,5 м	>4 м
Бег 6 мин	>1100 м	>900 м
Подтягивание на перекладине (М)/Сгибание и разгибание рук в упоре (Ж)	>5 раз	>14 раз
Подъем туловища, лежа на спине	>15 раз	>10 раз
Челночный бег 3х10м	<9,3с	<9,6с
Наклон вперед из положения стоя на возвышении	>5 см	>7 см
Технико-тактическая подготовка		
Обязательная техническая программа	+	+
Спортивные результаты		
Спортивный разряд на избранной дистанции	1-ый год – 2 юн; 2-ой год – 1 юн; 3-ий год – 3; 4-ый год – 2; 5-ый год - 1	

Контрольные нормативы для зачисления в группы спортивного совершенствования (горнолыжный спорт)

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общефизическая и специально-физическая подготовка		
Бег на 100 м	<14	<14,5 с
Прыжок в длину с места	>225 см	>200 см
Прыжок в высоту	>45 см	>38 см
Тройной прыжок в длину	>7 м	>6,5 м
Бег 6 мин	>1400 м	>1250 м
Подтягивание на перекладине (М)/Сгибание и разгибание рук в упоре (Ж)	>10 раз	>20 раз
Подъем туловища, лежа на спине	>30 раз	>27 раз
Челночный бег 3х10м	<8с	<8,5с
Наклон вперед из положения стоя на возвышении	>7 см	>10 см
Технико-тактическая подготовка		
Обязательная техническая программа	+	+
Спортивные результаты		
Спортивный разряд на избранной дистанции	КМС	

3.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц проходящих спортивную подготовку. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Упражнение для оценки скоростных качеств.

Бег на 30, 60, 100 м с ходу.

Методика выполнения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 100 м обозначают линию старта и через 30, 60, 100 м (по необходимости) линию финиша. Занимающимся дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Судья с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает судье в организации забегов. По команде помощника " На старт!" участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде " Внимание!" помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде " Марш!" помощник резко опускает флажок вниз, а судья включает секундомер. Занимающиеся бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек.

Занимающимся дается 1 попытка.

Упражнение для оценки скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Спортсмен предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжок в высоту с места.

Методика выполнения. На пол кладется резиновый коврик размером 50х50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу занимающегося. По команде спортсмен из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника.

Тройной прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги.

Упражнение для оценки выносливости.

Бег 800 м

Методика выполнения. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит толчковую ногу перед линией, но не наступает на нее. Вторая нога отводится немного назад, на расстояние одной стопы. Обе ноги согнуты в коленях, тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Руки согнуты в локтях противоположно ногам. Тело должно быть наклонено под углом 40-45 градусов. По команде «марш» спортсмен отталкивается и как бы проталкивает себя вперед. При стартовом разгоне необходимо набрать оптимальную скорость бега. Обычно, она достигается на первых 70-80 метрах. Спортсмен бежит до пересечения линии финиша.

Результат определяется временем прохождения дистанции.

Бег 6 минут.

Методика выполнения. С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

Упражнение для оценки силовых качеств.

Подтягивание на перекладине

Методика выполнения. В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов.

Сгибание и разгибание рук в упоре

Методика выполнения. Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика,

не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка.

Упражнение для оценки силовой выносливости.

Подъем туловища лежа на спине

Методика выполнения. Из исходного положения- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны спортсмен выполняет максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратнымдвижением в исходное положение.

Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Упражнение для оценки координации.

Челночный бег 3 х 10 м

Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Спортсмен, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Упражнение для оценки гибкости.

Наклон вперед из положения стоя на возвышении

Методика выполнения. Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Наклон вперед из положения сидя

Методика выполнения. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд.

Касание пальцами разметки до центровой линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «–» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центровой линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

Методические указания по организации тестирования.

Тесты дают информацию, о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется *тестированием*.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется *ретестом*. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (тренерами-преподавателями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратурное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1.тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;

2.необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;

3.перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;

4. оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;

5. выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста занимающегося, уровня его функциональной подготовки.

Виды медико-биологического контроля:

-углубленное обследование;

-этапное обследование;

-текущее обследование.

Задачи и формы медико-биологического обследования на этапах подготовки занимающихся.

Группы начальной подготовки

Задачи медико-биологического обследования:

а) контроль состояния здоровья учащихся;

б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;

в) определение переносимости нагрузок;

г) лечебно-профилактические мероприятия.

Формы медико-биологического контроля:

-текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Тренировочные группы

Задачи медико-биологического обследования:

а) определение состояния здоровья;

б) выявление всех отклонений от нормы;

в) выявление ранних признаков перенапряжения;

г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;

д) коррекция тренировочного процесса.

Формы медико-биологического контроля:

-два этапных обследования в течение года по окончанию подготовительного, соревновательного периодов;

-текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик. Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Задачи медико-биологического обследования:

а) определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов тренировочного процесса;

б) выявление ранних признаков перетренированности;

в) предупреждение утомляемости организма;

г) предупреждение микротравм;

д) коррекция тренировочного процесса.

Формы медико-биологического обследования:

-этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;

-текущий экспресс-контроль в ходе тренировочного занятия

Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки занимающихся.

Главная особенность врачебного обследования занимающихся – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование юные занимающиеся проходят два раза в год (в начале и в конце спортивного сезона).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту P WC17O.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь занимающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных занимающихся количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования занимающихся заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого занимающегося позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

4. Список использованной литературы.

1. Бабич В.В. Система подготовки горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Сочи: Ясная поляна, 2006. 258 с.: ил.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 24-31.
3. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность [Текст]: учеб. пособие. СПб.: ВИФК, 2001. 301 с.: ил.
4. Горбач А. Горные лыжи [Электронный ресурс] М.: AGH, 2009. (URL: http://lyzhi.by.ru/gornye/gcompetition.htm (21.11.2009)).
5. Горяйнов А. В. Горнолыжный спорт. Правила соревнований [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2001. 171 с.: ил.
6. Горяйнов А. В., Ростовцев Д.Е., Павлов Е. К. Секреты слалома [Текст]: учеб. пособие. СПб.: Профф, 2007. 277 с.: ил.
7. Гуршман Г. Пьянта Су или горные лыжи глазами тренера [Текст]: учеб. пособие. М.: Лабиринт Пресс, 2005. 311 с.: ил.
8. Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых [Текст]: учеб. пособие. М.: БММО, 2000. 184 с.: ил.
9. Жубер Ж. Техника и мастерство [Текст]: учебник. М.: Профиздат, 2001. 158 с.: ил.
10. Карвинг и его совершенствование [Электронный ресурс] 2009. (http://www.ski.ru/static/342/2_10217.html (18.12.2009)).
11. Карлышев В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Омск: Ветна, 2001. 87 с.
12. Кожевникова Е. А. Горные лыжи с самого начала [Текст]. М.: Орбита – М, 2000. 160 с.: ил.
13. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе [Текст]: учеб. метод. пособие. СПб.: [б. и.], 2004. 173 с.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]: учеб. пособие / под. ред. М. А. Набатниковой СПб.: Центр, 2004. 179 с.
15. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки [Текст] // Спорт. 2005. №7. С. 12-14.
16. Петровский В.В. Чередование работы и отдыха в спортивной тренировке [Текст]. Ростов н./Д : Госкомиздат, 2005. 58 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учебник. М.: Рыбари, 2005. 808 с.
18. Платонов В.Н. Адаптация в спорте [Текст]: учеб. пособие. М.: Здоровье, 2001. 216 с.
19. Подготовка спортивного резерва [Текст]: учеб. пособие / под ред. Сахановского К. П. Самара: Центр, 2007. 179 с.
20. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры [Текст]: учеб. метод. пособие. [б. м.]: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. 107 с.
21. Преображенский В. С. Горные лыжи. Азбука спорта. [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 201 с.: ил.
22. Ремизов Л. П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга [Текст]: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2004. 176 с.: ил.
23. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника [Текст]: учебник. М.: Физкультура и Спорт, 2003. 231 с.: ил.

24. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература, 2003. 312 с.: ил.
25. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.: ил.
26. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности [Текст]: учеб. пособие / под ред. Лисовского А.Ф. Малаховка: Орион, 2003. 126 с.
27. Франко Ж. Французская горнолыжная школа [Текст] М.: Рипол классик,2004. 143 с.: ил.
28. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие. 2 изд., испр. и доп. М. Академия, 2002. 480 с.: ил.
29. Школа горных лыж. Часть 1 [Электронный ресурс] М.: Ski-Season, 2009. (http://www.ski-season.ru/resorts/russia/3/11/7 (18.12.2009))
30. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи [Текст]: учеб. пособие. М.: Ски – Горные лыжи, 2003. 126 с.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ"

Digitally signed by МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ", email=sportokst@mail.ru
Date: 2023.06.21 14:44:03 +07'00'