

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа
(МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО)

ПРИНЯТА на Педагогическом совете
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
Протокол от 21.11.2023г. № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ им. Б.В.
Непомнящего» ГМО
А.Е. Тропин
Приказ от 21.11.2023г. № 193/1



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

(Разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2011г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022г. №881, Примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06 декабря 2022г. №1144 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных образовательных программ по спортивной подготовке, утвержденного приказом МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО от 28.04.2023г. № 78/9).

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

г. Гурьевск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	
1. Нормативная база.....	3
2. Цель и задачи Программы. Характеристика вида спорта.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт.....	5
4. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт.....	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.....	5
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
7. Календарный план воспитательной работы.....	9
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
III. Система контроля	
11. Требования к результатам прохождения Программы.....	17
12. Аттестация обучающихся.....	19
13. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта	
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	23
15. Учебно-тематический план.....	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	29
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	29
18. Кадровые условия реализации Программы.....	34
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	35

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «горнолыжный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022г. №881¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

На каждом этапе спортивной подготовки решаются конкретные задачи:

Этап 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;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «горнолыжный спорт»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022г., регистрационный № 71351).

Характеристика вида спорта:

Горнолыжный спорт возник в Скандинавии в середине 18 века. В то время лыжи были единственным средством передвижения у крестьян, которые жили в горах. Сами лыжи выглядели немного иначе, чем современные: они были более короткими, а вместо двух привычных лыжных палок была одна удлинённая с расширенным концом. Самые древние из сохранившихся лыж находятся в музее в Осло (длина 110 см, ширина 20 см). Первые лыжные соревнования прошли в Норвегии в 1843 году, в программе соревнований были спуск со склона, прыжки с трамплина и скоростной бег по равнине.

В 1896 году Австрийский альпинист и лыжник Матиас Здарский совершил безостановочный спуск с поворотами. «Упоровая» техника – это полностью его изобретение. В 1905 года в Альпах даже прошли соревнования лыжников, на которых они должны были совершить максимальное количество поворотов на заданном отрезке. В 1911 году были проведены первые соревнования по скоростному спуску. В 1936 году слалом и скоростной спуск дебютировали на Олимпийских играх. С 1988 года в программе Олимпийских игр 5 дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом (супергигант), скоростной спуск, горнолыжная комбинация.

Горнолыжный спорт – это вид лыжного спорта, суть которого заключается в спуске с гор на лыжах по размеченной специальными флажками и воротами трассе. Горнолыжный спорт включает в себя 5 спортивных дисциплин (видов): слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом (супергигант), скоростной спуск, горнолыжная комбинация. Слалом — спуск с горы на горных лыжах по трассе длиной от 450 до 500 м. Трасса для слалома размечается воротами шириной 3,5-4 метра и расстоянием между ними 0,7-15 метров. Перепад высот между стартом и финишем составляет 60-150 метров. Во время слалома спортсмен обязательно должен проехать через все ворота, за несоблюдение данного правила – дисквалификация.

Гигантский слалом отличается от обычного длиной трассы (от 1 до 1,5 км) и шириной ворот (от 4 до 8 метров). Во время гигантского слалома спортсмены успевают разогнаться до 80 км/ч.

Супергигант является ещё более сложной дисциплиной, это связано с большей длиной трассы и большими перепадами высот.

Суть скоростного спуска сводится к преодолению определенной трассы за минимальное время.

Горнолыжная комбинация (альпийская комбинация или горнолыжное двоеборье) – вид горнолыжного спорта, победитель в котором определяется по результатам в нескольких видах.

Отличительной особенностью горнолыжного спорта являются сложные условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований – различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развивание скорости – варьируются в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать различные задачи, возникающие при прохождении трассы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», определяются следующим образом:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

4. Объем Программы, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», определяется следующим образом:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

	специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования: согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» **виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности** определяются следующим образом:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

				спортивной специализации)		мастерства	мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-26	21-25	17-22	17-22
2	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	24-29	24-29	22-29	18-24
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	8-10	8-10	9-11	9-11
4	Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33	30-33	33-35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №1).

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2).

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Спорт всегда был мощным средством воспитания. В

работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественная деятельность. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность человека, задач этапов спортивной подготовки.

Основные направления воспитательной работы:

- профориентационное;
- здоровьесбережение;
- патриотическое;
- развитие творческого мышления;
- Профилактика правонарушений и асоциального поведения.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в баскетболе, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение обучающихся и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторий для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной

субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или

от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще

не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Обучающиеся учебно – тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя,

правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в современных горных лыжах вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. При чем, если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности

сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Медико-биологические средства восстановления. К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в горных лыжах, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строго графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов). Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и

бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» определяются следующим образом:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6,50	7,0	6,0	6,50
2.2.	Прыжок в высоту с	см	не менее		не менее	

	места		20	15	25	20
--	-------	--	----	----	----	----

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4,50	5,00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий	

		спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
			14	15,5
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	20
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	6,5
2.2.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.

Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,5	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	30
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1600	1400
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.2.	Прыжок вверх с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья. Роль физической культуры в жизни общества. Оздоровительное и воспитательное значение физической культуры. Роль физического воспитания в формировании человека.

СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

История развития горнолыжного спорта в РФ. Значение и место горнолыжного спорта в российской системе физического воспитания. Характеристика горных лыж как вида спорта. Развитие материальной базы для занятий горными лыжами. Выступление российских горнолыжников на международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции. Развитие горнолыжного спорта в Кемеровской области. Права и обязанности спортсменов СШ.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ

Краткие сведения о строении организма человека. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Кровообращение и значение крови. Движение крови по сосудам: артериям, венам и капиллярам. Большой и малый круг кровообращения. Количество и состав крови (плазма, эритроциты, лейкоциты, тромбоциты). Сердце, его строение и работа. Изменение ЧСС и артериального давления при физической нагрузке. Минутный объем крови в покое и при физической нагрузке.

Дыхание и газообмен. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Внешнее и внутреннее дыхание. Соединение кислорода с гемоглобином и перенос кислорода к тканям. Дыхательный объем, частота дыхания и жизненная емкость легких. Развитие дыхательного аппарата при занятиях спортом.

Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг. Потребление кислорода в покое и при физической нагрузке. Аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена. Максимальное потребление кислорода у спортсменов разного возраста, обучающихся различными видами спорта. Изменение аэробных и анаэробных возможностей при занятиях спортом. Особенности развития аэробных и анаэробных возможностей в горнолыжном спорте.

Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Сущность обмена веществ. Распад пищевых продуктов (жиры, белки, углеводы) и образование

энергии. Величины расхода энергии в покое и при мышечной работе. Зависимость расхода энергии от мощности работы и тренированности спортсмена.

Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Строение нервной системы (центральная, периферическая, вегетативная). Головной и спинной мозг, их строение и функции. Регуляция работы внутренних органов. Два вида рефлексов: безусловный (врожденный) и условный (приобретенный в процессе жизни). Два процесса в деятельности нервной системы: возбуждение и торможение. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Расщепление веществ при пищеварении. Органы выделения и их функции. Органы чувств. Рецепторы и их значение. Органы зрения, их строение и функция. Строение органов слуха и их функция. Строение и значение органов равновесия. Органы обоняния и вкуса, их функции.

Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Изменения в организме при адаптации к физической нагрузке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (3 стадии). Физиологические изменения в организме при занятиях горнолыжным спортом. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Тренированность, ее критерии и оценки. Физиологические методы оценки физической работоспособности.

Определение МПК по Астранду и Добельну. Тест PWC170. Гарвардский степ-тест. Проба Руфье. Физиологические методы оценки состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена.

ГИГИЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях горнолыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур.

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ. САМОКОНТРОЛЬ. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Систематический контроль за юными обучающимися. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Врачебно-педагогические наблюдения, их значение и проведение. Проведение тестирующих нагрузок для определения подготовленности спортсменов.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение дневника самоконтроля. Изменение ЧСС, веса, ЖЕЛ и силы мышц. Запись показателей в дневник. Учет объема и интенсивности физической нагрузки путем регистрации в дневнике.

Понятие об утомлении и переутомлении. Сущность и значение утомления. Восстановление и суперкомпенсация. Понятие об адаптации. Признаки утомления. Переутомление. Симптомы, причины и профилактика переутомления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Виды восстановительных мероприятий: педагогические, медико-биологические, физиотерапевтические и бальнеологические. Основные приемы и виды спортивного массажа. Использование парной и суховоздушной бани. Общие правила пользования баней.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожениях, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика. Ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

ТЕХНИКА. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Основные понятия о технике спусков и поворотов на лыжах, особенности техники слалом, гигантского слалом, супер-гиганта и скоростного спуска. Анализ техники ведущих горнолыжников по видеофильмам.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Основы методики обучения технике скольжения на лыжах. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Основные требования к организации тренировочных занятий. Примерное содержание тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника, особенности проведения занятий в средне- и высокогорье.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке. Физическая подготовка горнолыжника в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке горнолыжника. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Техническая подготовка.

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, супер-гиганта и скоростного спуска.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической подготовке. Цели, задачи и виды тактической подготовки. Методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Значение тактики в горнолыжном спорте. Основные понятия о тактическом мастерстве. Особенности тактики при прохождении трассы слалома и слалома-гиганта. Выбор пути и скорости движения по трассе. Тактика при выполнении поворотов под склоны, от склона, поворотов малого и среднего радиуса. Регулирование скорости при прохождении неритмичной трассы. Выбор темпа на первой и второй трассе слалома и слалома-гиганта.

Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Пути обеспечения и поддержания психологической подготовленности. Отношение к спортивной жизни. Отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке. Отношение к своим возможностям восстановления. Отношение к нервно-психическим перенапряжениям. Отношение к качеству выполнения тренировочных заданий. Отношение к спортивному режиму. Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к

тренировочным занятиям, к собственности спортивной школы, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, коллективные навыки и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность, дисциплина. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства горнолыжников. Трудности в отдельных видах горнолыжного спорта. Объективные трудности: утомление, неблагоприятная погода, риск во время соревнований, высокие нагрузки, перегрузки, соблюдение режима, неожиданные трудности.

Субъективные трудности: боязнь соревнований, боязнь неудачного старта, боязнь соперника, недостаточная самокритичность, переоценка своих сил, болезненное отношение к неудачам, повышенный уровень притязаний. Единство процессов воспитательной и спортивной работы. Условия преодоления субъективных и объективных трудностей в процессе тренировок и соревнований. Влияние целевой установки на преодоление трудностей. Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей горнолыжника.

ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Основные виды спортивных соревнований и их место и роль в тренировочном процессе.

Календарный план соревнований и основные правила его составления. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Заявки на участие. Деление участников по полу и возрасту. Жеребьевка по группам и порядок старта. Права и обязанности участников, представителей и тренеров-преподавателей. Объявление трасс, просмотр трасс и официальные тренировки. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Разметка трасс. Регистрация трасс. Закрытие и изменение трасс. Требования к выбору, подготовке и оборудованию мест старта и финиша.

Правила поведения на старте. Повторный старт. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Закрытие соревнований. Награждение победителей.

Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам (слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск, многоборье).

Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горным лыжам. Технический представитель. Организационный комитет. Комплектование и утверждение судейской коллегии.

Главная судейская коллегия. Главный судья. Заместители главного судьи. Постановщики трасс – старшие судьи по хронометрированию и на финише. Главный секретарь и секретари. Бригада судей на трассе. Начальник трассы. Старший судья-контролер и контролеры трасс. Бригада судей на трассе. Бригада судей на финише.

Горноспасательная служба. Группа технического обслуживания. Жюри. Медицинское обслуживание.

Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Ознакомление с таблицами международной лыжной федераций (FIS).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях. Поведение на улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия. Транспортировка горных лыж. Правила обращения с горными лыжами на тренировочном занятии. Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. Падение и поведение горнолыжника при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Места занятий – учебные склоны, горнолыжные трассы, их классификация, учебные трассы, туристические трассы, спортивные трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы – назначение и требования, предъявляемые к ним.

Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, снего-генерирующие и снего-уплотнительные машины. Трассы скоростного спуска. Трассы слалома-гиганта, специального скоростного спуска. Выбор места для трасс. Расчет пропускной способности трассы. Содержание трассы. Спасательная служба. Канатные дороги. Буксировочные канатные дороги. Воздушные канатные дороги. Кресельные подъемники. Гондольные подъемники. Маятниковые и кольцевые дороги. Приводные механизмы дорог. Опоры. Тросы. Ознакомление с характеристиками канатных дорог с мест предстоящих тренировок и соревнований.

Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Защитные очки и каска, их разновидности, хранение, уход за ними.

Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Классификация мазей скольжения. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря.

15. Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовке (Приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» относятся:

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» основаны на особенностях вида спорта «горнолыжный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «горнолыжный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «горнолыжный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «горнолыжный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «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 (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Брусья гимнастические	комплект	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	комплект	2
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12кг)	комплект	5
5	Жилет с отягощением	штук	10
6	Измеритель скорости ветра	штук	1
7	Канат с флажками для ограждения трасс	пог.м	1000
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Крепления горнолыжные	комплект	10
10	Льджероллеры горнолыжные	пар	10
11	Льжи горные	пар	10
12	Мат гимнастический	штук	10
13	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10
14	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2

² С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №1066н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554)

15	Мостик гимнастический	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5кг)	комплект	3
17	Палки горнолыжные	пар	10
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс утяжелительный	штук	10
20	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21	Сани спасательные	штук	3
22	Скакалка гимнастическая	штук	10
23	Скамейка гимнастическая	штук	6
24	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25	Снегоход	штук	1
26	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27	Стенка гимнастическая	штук	8
28	Термометр наружный	штук	4
29	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31	Утяжелители для ног	комплект	10
32	Утяжелители для рук	комплект	10
33	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25кг)	штук	1
34	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог.м	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
41	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог.м	4500
42	Шест для установки защитной сети 15м	штук	3000

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

- обеспечение спортивной экипировкой:

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки горнолыжные	пар	10
2	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	10
3	Очки защитные	штук	10
4	Чехол для лыж	штук	10
5	Шлем	штук	10

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап	Учебно-	Этап	Этап

				начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «горнолыжный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.202 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры им спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революционная 90-х // Горные лыжи. Ski, №2. 2001;
2. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революционная 90-х // Горные лыжи. Ski, №3. 2001;
3. Лисовский, А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры, №11. 2005;
4. Макарова, А.Г. Спортивная медицина. М., 2003;
5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб., 2005;
6. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>);
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>);
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

Приложение № 1

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «горнолыжный спорт»,
утвержденной приказом директора МБУ
ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «21» *11* 2023 г. № *193/1*

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32	
		Недельная нагрузка в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		10	7				2	1
1.	Общая физическая подготовка	67-90	90-122	127-150	190-215	197-240	222-335	
2.	Специальная физическая подготовка	95-123	129-170	138-180	197-232	237-318	245-370	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-10	50-64	77-81	100-130	132-150	
4.	Техническая подготовка	57-75	70-90	117-220	243-268	335-360	425-511	
5.	Тактическая подготовка	3-4	3-4	7-9	8-10	10-12	10-18	

6.	Теоретическая подготовка	3-4	3-4	7-9	8-10	10-12	10-18
7.	Психологическая подготовка	3-4	3-4	7-9	8-10	10-12	10-18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	3-4	6-9	9-10	17-20	28-38
9.	Инструкторская практика	-	-	24-30	37-40	45-52	55-65
10.	Судейская практика	-	-	25-30	37-40	45-52	55-65
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	3-4	6-9	9-10	17-20	28-38
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	3-4	6-9	9-10	17-20	28-38
Общее количество часов в год		234-312	313-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «горнолыжный спорт»,
утвержденной приказом директора МБУ ДО
«СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «21» 11 2023 г. № 193/1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

		<p>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
5.1.	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	Беседы, круглые столы с приглашением специалистов, конкурсы рисунков и плакатов на тему «Спорт против наркотиков!»	В течение года
5.2.	Физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	Участие в: - спортивных мероприятиях в рамках месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - спортивных мероприятиях в рамках Декады спорта и здоровья	Январь, октябрь-ноябрь

Приложение № 3

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «горнолыжный спорт»,
утвержденной приказом директора
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «11» 11 2023 г. № 193/1

План антидопинговых мероприятий
МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	По назначению

	регионе	1 раз в год	
4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	
5. Родительское собрание	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
6. Семинар для тренеров	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	РУСАДА
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1. Веселые старты	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов
2.Семинар		«Виды	Ответственный за	1-2 раза в

<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>		<p>нарушений антидопинговых «Правилах»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p>антидопинговое обеспечение регионе</p> <p>РУСАДА</p>	<p>ГОД</p>
---	--	--	---	------------

1. ² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «горнолыжный спорт»,
утвержденной приказом директора МБУ ДО
«СПШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
от «21» 11 2023г. № 193/1

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой,

					солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь		Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>