



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**ООО «Российская федерация горнолыжного спорта»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»  
(этап начальной подготовки)**

**Методическое пособие**



Москва – 2022

**УДК 797.212**

**ББК 75.717.5**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 130 с.

Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Типовая программа (методическое пособие) спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (этап начальной подготовки) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 24 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (Зарегистрирован в Минюсте России 13 февраля 2018 г., регистрационный № 50035) (далее – Программа).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «горнолыжный спорт».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1. Характеристика вида спорта «горнолыжный спорт» и его отличительные особенности.....	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	11
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (приложение 1 к ФССП) .....	11
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (Приложение № 2 к настоящему ФССП).....	13
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «горнолыжный спорт» (Приложение № 3 к настоящему ФССП).....	15
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	26
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований .....	26
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	26
3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	30
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	32
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	33
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	33
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	39
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	83

3.7. Планы применения восстановительных средств.....	85
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	86
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	87
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «горнолыжный спорт» (Приложение № 4 к настоящему ФССП).....	87
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	89
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	93
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования .....	95
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	103
5.1. Основная литература: .....	103
5.2. Перечень аудиовизуальных средств .....	105
5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку .....	105
6. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	107
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	109
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	111
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП .....	111

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	112
8.2. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020) .....	113

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) для этапа начальной подготовки (далее – НП) составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – ФССП).

Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва и иных организациях, реализующих программы спортивной подготовки по горнолыжному спорту с юными лицами, проходящими спортивную подготовку (далее – спортсмены).

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации (далее – Организации), самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих Организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки спортсменов в соответствии с задачами этапа НП в виде спорта «горнолыжный спорт».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «горнолыжный спорт»:

- 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 спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления горнолыжника.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь следующее:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие способностей спортсмена и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки горнолыжников;
- повышения сохранности контингента спортсмена на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и горнолыжным спортом, в частности.

Этап НП является одним из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в горнолыжном спорте. В связи с этим, основной целью на этапе НП является формирование у спортсменов необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых горнолыжнику, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение техники горнолыжного спорта, содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки,

перечень информационного обеспечения программы, план физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

### **1.1. Характеристика вида спорта «горнолыжный спорт» и его отличительные особенности**

Горнолыжный спорт – вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор по специальным трассам.

Соревнования в горных видах спорта зародились в Альпах, поэтому во многих странах горнолыжные виды называют альпийскими.

Горнолыжный спорт с 1924 г. входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС). В программу Олимпийских зимних игр горнолыжный спорт был включен с 1936 г. Программа соревнований Олимпийских зимних игр постоянно изменялась: в 1936 г. первые соревнования включали скоростной спуск и слалом (альпийское двоеборье); с 1948 г. - скоростной спуск, слалом, альпийское двоеборье; с 1952 г. - скоростной спуск, слалом и гигантский слалом; с 1988 г. - скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, альпийское двоеборье, супергигантский слалом, с 2015 г. – добавились командные соревнования.

На сегодняшний день в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта горнолыжный спорт включает 9 спортивных дисциплин: слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск, комбинация, параллельный слалом, супер-комбинация, троеборье и командные соревнования.

Соревнования для возраста U10 - до 10 (8-9) лет и U12 - до 12 (10-11) лет включают следующие дисциплины: слалом, слалом-гигант, параллельный слалом,

комбинация (слалом/слалом-гигант, слалом-гигант/супер-гигант), командные соревнования.

**Слалом** (от норв. «спускающийся след») – максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (если лыжник пропустил ворота или пересек их только одной лыжей, он выбывает из числа соревнующихся). Длина трассы составляет от 450 до 500 м, перепад высот между стартовой и финишной точкой - от 60 до 150 м; ширина ворот, установленных на трассе - от 3,5 до 4 м, расстояние между ними может колебаться от 0,7 до 15 метров. Горнолыжники развивают скорость до 40 км/ч, при подведении итогов учитываются результаты, продемонстрированные спортсменами во время спусков по двум разным трассам.

**Гигантский слалом (слалом-гигант)** – спуск с горы на лыжах проводится с соблюдением правил слалома. Отличие состоит в том, что длина трассы составляет от 800 до 2000 м, перепад высоты между стартом и финишем – 200-500 м, ширина ворот, установленных на трассе – 8 метров. Преодолевая дистанцию, горнолыжники могут развить скорость до 65 км/ч. Проводится в два заезда в один день, время суммируется, чтобы определить победителя. Во втором заезде участники стартуют в обратном порядке в соответствии с результатами предыдущего заезда.

**Супер-гигант** – сочетает в себе стремительность скоростного спуска и повороты гигантского слалома. Перепад высоты здесь меньше, чем в скоростном спуске, а ворота расположены ближе друг к другу. Каждый горнолыжник проезжает трассу один раз, побеждает обладатель лучшего времени. Спортсменам не разрешаются пробные заезды. Все, что они могут – утром перед гонкой в течение 90 минут осмотреть трассу и обсудить каждый ее нюанс со своими тренерами.

**Параллельный слалом** – соревнования, в которых два или более участников одновременно проходят по двум или нескольким рядом расположенным трассам. Трассы, расположенные рядом, должны максимально соответствовать друг другу по параметрам: рельеф, снежный покров, количество ворот и др.

**Комбинация** (слалом/слалом-гигант, слалом-гигант/супер-гигант) – определение лучшего горнолыжника в многоборье.

**Командные соревнования** – смешанные пары в параллельном слаломе или гигантском слаломе. Четыре горнолыжника от одной команды – двое мужчин и две женщины – сражаются против четверки из другой. За победу в раунде дается одно очко. Если после четырех заездов обе команды наберут одинаковое количество очков, то есть счет будет 2:2, то побеждает команда с лучшим суммарным временем. Гонка начинается с 1/8 финала, после чего следуют четвертьфиналы, полуфиналы и финал.

Спортивная тренировка детей и юношей в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий должны быть ориентированы на решение большого круга вышеобозначенных задач.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» ([приложение 1](#) к ФССП)**

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «горнолыжный спорт»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
3	8-9	10-15

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься горнолыжным спортом, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих кататься, умеющих кататься и знакомых с азами горнолыжного спорта.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики горнолыжного спорта, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-горнолыжников к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП (раздел 4). Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации. Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации. Кроме этого, перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (раздел 4). Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (Приложение № 2 к настоящему ФССП)**

Основные виды подготовки на этапе НП реализуются в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса. Организация самостоятельно определяет разграничение

по видам подготовки (тактическая, теоретическая, психологическая), но в пределах установленных ФССП. Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах и процентах в таблице 2. Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 3.

Таблица 2

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «горнолыжный спорт» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25 - 32	26 - 34
Специальная физическая подготовка (%)	37 - 47	39 - 50
Техническая подготовка (%)	23 - 29	21 - 27
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	2 - 3	2 - 3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «горнолыжный спорт» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	78-99	25-32	121-159	26-34
Специальная физическая подготовка	115-146	37-47	182-234	39-50
Техническая подготовка	71-90	23 - 29	98-126	21-27
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6-9	2-3	9-14	2-3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-6	1-2	4-9	1-2
Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «горнолыжный спорт» (Приложение № 3 к настоящему ФССП)**

Согласно Положению об Единой всероссийской спортивной классификации (от 31.01.2019 г. № 61 (в ред. от 11.02.21. № 73), в том числе приложение 3 к приказу Минспорта России от 31.01.2019 г. № 61 I-III спортивные разряды выполняются с 10 лет, юношеские спортивные разряды - с 9 лет.

Юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.

Мальчики, девочки (10-11 лет) проводятся спортивные соревнования, имеющие статус первенства субъекта Российской Федерации (включая г. Москва и г. Санкт-Петербург) и ниже.

Мальчики, девочки (9 лет) проводятся спортивные соревнования, имеющие статус первенства муниципального образования и ниже.

Для участия в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.

### **2.4. Режимы тренировочной работы**

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для лиц, занимающихся горнолыжным спортом, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются использовать восстановительные средства.

### **Психофизические требования**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение возбуждения перед соревнованиями способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы, и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время них, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения -это все ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена в его специализированной деятельности представлены в таблице 4.

Таблица 4

## Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из установленного перечня (раздел 8).

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 5.

Таблица 5

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Общее количество часов в год	312	468

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождению спортсменов с тренировочного занятия.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в горнолыжном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем

больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

## **2.7. Объем соревновательной деятельности**

Соревнования в горнолыжном спорте являются частью спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных саночников к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальном этапе спортивной подготовки планируются контрольные, отборочные и основные соревнования.

Основной целью контрольных соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации саночников на последующем годе этапа НП количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе получения спортивной квалификации юным спортсменом.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения

спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена (табл. 6).

Возраст участников определяется участием спортсменов в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня), когда он должен достичь установленного возраста в календарный год (до 31 декабря) начала спортивного сезона.

Таблица 6

Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта  
«горнолыжный спорт»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	3
Отборочные	-	1
Основные	-	-

### 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В виде спорта «горнолыжный спорт» в ФССП на этапе НП выделение на каждого спортсмена экипировки, спортивного инвентаря и оборудования не предусмотрено. В тоже время ФССП предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой общего пользования (табл. 7).

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	16
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	16
3.	Очки защитные	штук	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Шлем	штук	16

Методика обеспеченности на количество спортсменов на этапе спортивной подготовки и (или) по спортивной квалификации, на Организацию и т.д. устанавливается Организацией самостоятельно.

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания спортсменов;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по горнолыжному спорту приведены в таблице 8.

Таблица 8

Требования к количественному составу групп на этапе начальной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Количество человек в группе		Наличие спортивного разряда
		минимальное	максимальное	
Начальной подготовки	до года	10	15	нет
	свыше года	10	15	нет

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 15 человек.

### **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Таким образом, на этапе НП индивидуализация практически не используется.

### **2.11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Спортивная тренировка спортсменов в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим

тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами физической, технической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

##### **3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в

том, что такое копирование практически отрезает юным спортсменам путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 18 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

#### СРАВНЕНИЕ МАЛЬЧИКОВ / ДЕВОЧЕК:

Обычно мальчики и девочки одной категории соревнуются на одной и той же трассе. Интересно сравнить время победителей между ними. Часто бывает, что девушки быстрее. Отчасти причина кроется в лучших условиях соревнований (первыми стартуют девочки), но, скорее всего, основная причина - в разном биологическом возрасте.

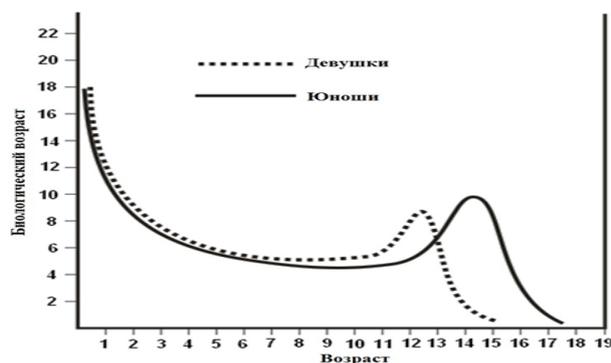


Рис. 1. Разница в темпах роста мальчиков и девочек.

Наиболее ярко разница в темпах прироста проявляется в период полового созревания.

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных

способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертатном возрасте. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также, следует брать во внимание, при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное

развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 6-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 9 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в горнолыжном спорте.

Таблица 9

#### Влияние физических качеств на результативность в горнолыжном спорте

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Условные обозначения: 3 – значительное влияние;	

2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.
---

### **3.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для спортсменов возлагается на тренера.

Допуск к занятиям осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий видом спорта.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

- при проведении тренировки на горнолыжной трассе или тренировочной стартовой эстакаде:

1. Тренер до начала тренировки проверяет состояние и регулировки лыж, их техническое состояние, обеспечивающих безопасность проведения тренировки, транспорта для подъема спортсменов к точкам старта и присутствие дополнительного технического персонала.

2. Тренер объявляет спортсменам технику безопасности на объекте, индивидуальные задания, точки старта и порядок старта.

3. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием снежного покрытия и изменениями погодных условий.

4. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности

5. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории горнолыжной трассы.

- при проведении тренировки на других спортивных сооружениях:

1. Тренер до начала тренировки проверяет состояние спортивного оборудования и инвентаря, работу вентиляции и освещенность.

2. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности.

3. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории спортивного сооружения.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию горнолыжной трассы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов на тренировочном занятии без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера на спортивном сооружении в отведенное по расписанию время.

3. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на тренировке, и при первых признаках недомогания или травмы направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;

- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по горнолыжному спорту для спортсменов, утвержденных локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

На этапе НП объемы тренировочных и соревновательных нагрузок распределяются Организацией самостоятельно, но в пределах установленных процентных значений от общего годового объема спортивной подготовки (табл. 10).

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки  
на этапе НП по виду спорта «горнолыжный спорт» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	ч	ч
Общая физическая подготовка	78-99	121-159
Специальная физическая подготовка	115-146	182-234
Техническая подготовка	71-90	98-126
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6-9	9-14
Участие в спортивных соревнованиях	3-6	4-9
Всего	312	468
Количество часов в неделю	6	9

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

На этапе НП основной задачей является – помочь спортсмену правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. В первую очередь необходимо ориентироваться не на спортивные результаты, а на стабильные (малоизменяемые в ходе развития и в малой степени, зависящие от тренировочных воздействий) признаки, такие как вестибулярная устойчивость, скоростные качества, вес, рост и отсутствие страха перед скоростью.

### 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля

дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля: анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, тестирование. Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и

соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной

обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной

победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: - в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности:

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо

показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Спортивный сезон горнолыжников на этапе НП состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Независимо от периода подготовки применяются различные виды подготовки, в том числе общую и специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовку. Кроме этого, тренер обязан уделять внимание развитию физических качеств и координационных способностей.

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

*Задачи процесса ОФП.* Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

*Средства ОФП.* К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- плавание.

*Упражнения на расслабление.* Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

*Акробатические упражнения.* Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

*Подвижные и спортивные игры.* Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

**Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное

развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, роликах, батуте, полусферах, больших мячах, натянутом канате, различные имитации и прочее. На лыжах подавляющее большинство тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

***Развитие выносливости.*** Тренировочные нагрузки в видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (табл. 11), но с учетом специфики и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. В ходе тренировочных занятий измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в I-II зоне мощности и в V – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Таблица 11

## Зоны тренировочных нагрузок

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, велосипед, ролики, ходьба по пересеченной местности), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В горнолыжном спорте используется равномерно-дистанционный и переменный-дистанционный методы (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных горнолыжников, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов.

Тренировки по выносливости в аэробной области как таковые действуют лишь в том случае, когда их объем (длительность нагрузки) достаточно высок, а

интенсивность (скорость) достаточно низка. Дети ввиду высокой потребности в движениях склонны скорее к коротким интенсивным нагрузкам, а потому их следует с помощью методических указаний (см. ниже) подводить к более длительным и менее интенсивным нагрузкам. Объем нагрузки должен увеличиваться последовательно с начальных 5-10 мин. до 20-40 мин. Чем больше длительность нагрузки, тем выше эффективность тренировки в аэробной зоне мощности. С возрастающей длительностью нагрузки должна неизбежно снижаться интенсивность. Так как на данной возрастной ступени управление интенсивностью с помощью частоты сердечных сокращений в большинстве случаев невозможно, для начала рекомендуется применять железное правило, чтобы смочь во время нагрузки «говорить или считать».

Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для горнолыжников групп НП.

#### *Тренировка на выносливость*

##### *Бег, ходьба*

##### *Бег по минутам*

Например, 3 мин. – 5 мин. – 4 мин. – 3 мин. – бег средним темпом с паузами 30-60 сек.

##### *Бег с оценкой времени*

Заданное время (как указано выше) следует бегать без часов. Тренер останавливает и сообщает разницу. В небольших группах либо по отдельности.

##### *Бег с оценкой дистанции*

Оценивается длина дистанции, которая пробегается в течение заданного времени.

##### *Бег с возвращением.*

На обратном пути должно быть затрачено то же время, что и на путь от старта до пункта возврата.

##### *Бег на местности, бег на длительность.*

Последовательный бег, на подъемах уменьшить скорость.

##### *Походы.*

В походах по горам время нагрузки может быть увеличено; не уменьшать интенсивность.

*Примечание:* следует позволять выбор индивидуального темпа бега, одновременно составляя небольшие группы из бегунов с одинаковыми силовыми данными.

Тренировка на выносливость

Биатлон, дуатлон.

*Биатлон:*

На длинной дистанции обустроены одна или две площадки для бросков (например, мячей в цель). В зависимости от длины дистанции, проходятся несколько кругов. За неверные броски назначаются дополнительные круги (короткие штрафные круги).

*Дуатлон:*

Комбинация двух видов спорта на выносливость; например, плавания и бега; обе дисциплины выполняются, друг за другом – измеряется общее время.

*Примечание:* в обоих видах спорта особо следует уделить внимание объему! Это значит, что общее время нагрузки должно составлять не менее 30 мин.

*Тренировка на выносливость*

*Выносливость со снарядами*

*Выносливость со скамьей*

С постоянной нагрузкой попеременно проводятся упражнения с/над длинными скамьями (6-10 скамеек, поставленные друг за другом на расстоянии 2-5 м), а также производится пробежка.

Варианты упражнения:

Перебегание скамейки с шагом и без шага между ними, слаломный бег, бег по скамейкам, последовательные прыжки на одной-двух ногах с/без опоры, самые разнообразные формы прыжков.

*Варианты с приспособлениями:*

Маты, ящики, мягкие коврики

*Тренировка на выносливость*

*Игры на выносливость**Выполнение:*

В противоположность к тренировкам на быстроту посредством игр с короткими дистанциями и длительными паузами, при тренировке на выносливость содержание игр составляется таким образом, чтобы возникла более-менее постоянная нагрузка на сердечно-сосудистую систему; в частности, в качестве дополнительного требования может быть постоянное движение (не останавливаться); усталость должна возникать из-за длительности нагрузки, а не ее интенсивности.

*Салки:* Различные варианты салок, на время.

*Командные игры:*

Командная игра (Следует играть мячом в пределах команды как можно дольше), футбол, регби (при касании – мяч отдается), хоккей в помещении.

*Варианты:*

Комбинация игр на выносливость и бега, например, 6 минут игры – смена команды – 6 мин. ненапряженного бега или рысцой – 6 мин. Игры

## Развитие силы

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на силовых тренажерах. Обычно из таких

упражнений составляют комплексы. В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для горнолыжного спорта мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

*Виды силовых способностей.* К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

*Тренировка силы и силовой выносливости*

В детском возрасте тренировка проводится по экстенсивному методу выдержки силы (с упором на объем), чтобы использовать аэробную способность к привыканию (капилляризация, увеличение аэробной активности энзимов, увеличение аэробных накопителей энергии и улучшение допуска кислорода в мышечные клетки). Для этого необходимо сначала изучить техническое исполнение упражнений, а затем медленно увеличивать количество их повторений. От начальных

10-20 повторов за упражнение к концу данного этапа тренировок следует достичь более 30-ти повторов либо нагрузки в более чем 4-8 этапов по 30 с (1 этап =30 П), причем паузы между этапами должны составлять 30-60 с, а в конце каждого этапа должна ощущаться усталость, но не полное истощение.

Слишком интенсивная тренировка (до полного истощения) приведет к чрезмерному окислению мышечных клеток, а не к биологическим проявлениям привыкания.

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоничное развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различается по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для бобслея, скелетона силовых тренажерах. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

*Виды силовых способностей.* К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

**Развитие скоростных способностей.** Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

*Скоростные способности* подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

**Развитие координационных способностей.** Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

*Контроль за уровнем развития координационных способностей.* Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

**Примерные тренировочные планы, применяемые для развития отдельных видов силы и силовой выносливости для горнолыжников групп НП.**

*Силовая тренировка*

*Сгибание коленей – обе ноги*

*Выполнение:*

*Исходная позиция:* как минимум ноги на врозь, верхняя часть тела прямая, взгляд вперед, слегка вверх; для стабилизации руки можно положить за голову.

*Сгибание:* пятки остаются на полу;

Максимальная глубина – ягодицы не должны касаться икр ног; обратить внимание на стабильность в области опоры поясничного позвонка! Колени двигаются по упомянутой линии над пальцами ног.

*Источники ошибок:* Верхняя часть тела не остается прямой, стабильно – не физиологический изгиб опоры позвонка;

Колени сгибаются не над пальцами ног;

Пальцы ног поднимаются – тренировать подвижность мускулатуры ножных икр и Ахилла (напр. Поначалу более широкая позиция с сильно открытыми ногами).

*Вариант:* Стабилизация с помощью гимнастической палки за головой;

*Наклон:* наполовину (около 100 гр.), глубоко

*Силовая выносливость – ноги*

*Основное содержание и методики тренировки*

*Силовая тренировка*

*Сгибание коленей – одно колено «пистолетик»*

*Исполнение:*

*Исходная позиция:* положение на одной ноге на возвышенности, нога, не находящаяся под нагрузкой, должна свободно висеть вниз, верхняя часть тела прямая, взгляд направлен вперед, для поддержки при глубоком сгибе колена одну руку можно держать у стены.

*сгибание:* пятка остается на полу, обратить внимание на стабильность в области опоры поясничного позвонка! Чтобы при тренировке Силовой

выносливости достичь 20-30 повторов необходимо либо без опоры сгибать колено наполовину, либо сгибать с опорой на всю глубину.

*источники ошибок:* отсутствует стабильность в боковом направлении в области бедра и колена, верхняя часть тела остается нестабильной, колено сгибается не над пальцами ног.

*сгибание:* наполовину, глубоко;

Стабилизация с помощью гимнастической палки за затылком и свободное выполнение.

Силовая тренировка

Последовательные прыжки на обеих ногах.

*Выполнение:* перепрыгивание препятствий сбоку; равномерная и синхронная нагрузка на обе ноги, верхняя часть тела остается по возможности спокойной и стабильной – «работают ноги».

*Источники ошибок:* «Работают бедра»; «Перекас» – не синхронное касание обеих ног.

*Вариант:* Высота препятствия: скамейка, натянутая веревка; прыгать по возможности дальше туда и сюда.

Тренировка силы

Подъем на тумбу

*Выполнение:* одна нога в согнутом положении на тумбе, другая на полу – динамичное выпрямление ноги на тумбе с минимальной помощью ноги, стоящей на полу; в фазе достижения выпрямления следует смена ног, нога, стоявшая на полу теперь медленно, притормаживая (как при сгибании коленей) сгибается – и т.д.; верхняя часть тела остается по возможности спокойной и стабильной.

*Источники ошибок:* слишком большая помощь со стороны стоящей ноги.

*Вариант:* Высота тумбы – 20-40 см, без смены ног в фазе достижения выпрямления.

С/без выпрямления голеностопного сустава ноги на тумбе.

Силовая тренировка

Прыжок согнув ноги – выпрямив ноги.

*Выполнение:* Ровное и стабильное положение верхней части тела как при сгибании коленей, руки могут быть за затылком либо на бедрах; Прыжок, разогнув ноги путем моментального разгибания коленей; прыжок, согнув ноги путем подтягивания коленей и сгибания бедер; также пружинистый.

*Источники ошибок:* Движение «от бедер» – импульс из-за сильного выпрямления бедер.

*Вариант:* Комбинация прыжка, согнув и прыжка разогнув ноги.

Чересчур высокая или глубокая позиция по отношению к полу.

В положении, слегка наклонившись вперед, назад, вбок.

Силовая тренировка

Переменный шаг вперед, в сторону

*Выполнение:* Смена переменного шага путем поворота на 180 гр.

*В сторону:* Позиция в наклоне – прыжок- ноги врозь – сгибание другой ноги, нога не под нагрузкой- вытянута.

*Источники ошибок:* Верхняя часть тела нестабильна – руки за затылок.

*Вариант:* Прыжок со сменой шага вперед.

Силовая тренировка

Икроножная мускулатура

*Выполнение:* Положение на бревне со свободной пяткой – сгибание голеностопного сустава пока пятка не окажется под горизонтальной линией и затем снова выпрямление – и т.д.; можно легко закрепить у стенки.

*Вариант:* Какие-либо варианты с прыжками; «Прыжки со скакалкой» в различных вариациях.

Силовая тренировка

Передняя поверхность бедра

*Выполнение:* Упражняющийся находится на мате и удерживается партнером за обе стопы; упражняющийся тянет, пальцы ног в направлении большой берцовой кости; партнер удерживает пальцы так сильно, чтобы был возможен небольшой изгиб голеностопного сустава – снова выпрямление, затем повтор.

*Вариант:* жгут вместо партнера.

### Силовая тренировка

Задняя поверхность бедра – упражнение на сгибание.

*Выполнение:* Упражняющийся находится в положении на животе лучше всего так, чтобы не загруженная нога свешивалась согнувшись, чтобы стабилизировать таз, партнер обхватывает голеностопный сустав рабочей ноги и посредством дозированного сопротивления дает возможность медленно сгибать ногу, пока пальцы ног не достигнут близости ягодиц.

*Источники ошибок:* таз приподнимается.

*Вариант:* жгут вместо партнера, «Удар по медицинскому мячу» назад из положения.

«Езда на ролике» на одной ноге – на другой кроссовок (легко поднимается).

### Силовая тренировка

Отводящие-приводящие мышцы – упражнение с партнером.

*Выполнение:* два одинаковых по силе партнера в положении сидя колени врозь друг напротив друга, колени вложены в колени партнера – один пытается раздвинуть своими ногами ноги другого – другой, наоборот сдвинуть ноги партнера – движение должно быть, позволено в обоих направлениях – затем сменить позицию и т.д.

*Источники ошибок:* Партнеры обладают разной силой.

*Вариант:*

Без опоры на руки;

Как упражнение в одиночку в положении на боку, поднимать верхнюю/нижнюю ногу либо обе ноги.

*Силовая выносливость– верхняя часть тела*

### Силовая тренировка

Упражнение с мышцами живота

Положение на спине, колени согнуты под прямым углом, возможно, поставить стопы на стену либо положить голень на тумбу - приподниматься до тех пор, пока кончики пальцев рук не коснутся пальцев ног – затем опять легко опуститься, не до пола – и т.д.

*Вариант:* Обе руки попеременно к левой и правой пятке.

Положение на спине, ноги согнуты, ступни стоят на полу, руки перед лбом – *медленный* подъем верхней части тела до вертикального положения – затем в исходное положение, пока спина не будет прямой – снова подняться и т.д.;

*Вариант:* Вращение верхней части тела (правый локоть к левой коленке, и т.д.);

Приподниматься только до подъема верхней части тела, взгляд направлен на потолок.

*Силовая тренировка*

*Упражнение с мышцами живота*

Положение на спине, ноги подняты вверх под прямым углом, руки по бокам на полу – поднимать тазобедренный сустав, двигать колени вертикально вверх (не подтягивать колени к груди).

*Вариант:* выполнять упражнение лежа на скамейке под наклоном (ноги внизу).

*Стабилизация положения под углом:* Упражняющийся находится в положении под углом, руки и ноги подняты с пола – партнер обхватывает его голеностопные суставы и двигает упражняющегося в различных направлениях, произвольно, но чувствительно – упражняющийся должен держать позицию под углом.

*Силовая тренировка*

*Упражнения с мышцами спины*

*Поднимание ног/верхней части тела:* Положение на животе – поднимать ноги врозь, пальцы ног подтягивать к большой берцовой кости – легкие круговые движения вовнутрь и наружу;

Положение на животе – приподнимать верхнюю часть туловища, лоб указывает направление

Положение – легкое вращение влево и вправо.

*Вариант:* одновременно приподнять верхнюю часть тела/ ноги.

Упражнения, лежа на тумбе (фиксировать верхнюю часть тела – поднимать и опускать ноги, либо фиксировать ноги – поднимать и опускать верхнюю часть тела);

*Вытягивание по диагонали:* Положение на животе – поднять руки и ноги – вытянуть правую руку далеко вперед и левую ногу (пальцы) назад – и наоборот.

*Вариант:* Упражнение, в упоре лежа, опираясь на колени со стягиванием (локоть к противоположной коленке).

*Силовая тренировка*

*Упор на согнутых руках на брусках*

*Упор на согнутых руках:* Сгибание и разгибание рук в упоре, ноги на брусках; в качестве упражнения на силовую выносливость с поддержкой ног (опора на возвышение либо резиновую поддержку), затем как упражнение для гипертрофии или на максимальную силу в свободном вися.

*Вариант:* Глубина изгиба.

Упражнение с качанием влево-вправо.

*Силовая тренировка*

*Подтягивания на руках, упражнения с короткими гантелями*

*Подтягивания:* подтянуться вверх на перекладине из положения вытянутых рук; в качестве упражнения на силовую выносливость с лежащими на полу ногами, позднее как упражнение для гипертрофии или на максимальную силу в свободном вися

*Вариант:* Ширина хвата

*Упражнения с короткими гантелями:*

Стабильная позиция во весь рост, напряженная мускулатура туловища – попеременное сгибание и вытягивание рук.

*Вариант:* Поворот гантели на  $\frac{1}{4}$

Выполнение упражнения сидя

*Силовая тренировка*

*Варианты упора лежа*

*Выполнение:*

- попеременно упор лежа – упор на локтях

- упор на локтях – движения вперед и назад на подушечках пальцев ног
- держать по возможности более широкий упор на локтях либо «вытянуться»

вперед

*Источники ошибок:* таз должен оставаться слегка согнутым, тазобедренный сустав не должен провисать

*Силовая выносливость – комплексное упражнение*

*Силовая тренировка*

*Упор по диагонали*

*Выполнение:* упор на локтях/упор лежа – поднимать и 3-5 раз фиксировать противоположные руки-ноги – затем другую сторону – и т.д.

*Источники ошибок:* отсутствует стабильность туловища, статика тела

*Указание:* очень сложное упражнение, служит для контроля в конце тренировочного этапа

*Силовая тренировка*

*Упор сбоку*

*Выполнение:* положение упор сбоку – упор на локоть либо на вытянутую руку – приподнимать тазобедренный сустав до образования прямой линии от плеча до лодыжки – снова опустить – и т.д. – обе стороны

*Источники ошибок:* сгибание вперед

*Вариант:* зафиксировать упор сбоку – поднять верхнюю ногу и вернуть в исходное положение либо упражнение приводящей мышцы для нижней ноги.

*Силовая тренировка*

*Упражнение для мышц спины/ на изгиб*

*Выполнение:* Положение на спине ноги согнуты в коленях– пола касаются только стопы и плечи – приподнимать тазобедренный сустав пока колени, тазобедренный сустав и плечи не будут находиться на одной прямой; снова опустить и т.д.

*Источники ошибок:* Подвижность плечевого пояса при упражнении с упором на локти.

*Вариант:* Упражнение с упором на локти

Выполнение с одной ногой, свободная нога делает круговые движения

*Силовая тренировка*

*Борьба вдвоем*

*Борьба на коленях:* Оба противника находятся, друг против друга на мате в положении на коленях – производят попытку положить противника на спину.

*Борьба в положении упор лежа:* положение упор лежа голова к голове (Внимание!) – производят попытку постучать противнику по пальцам, либо убрать руку противника назад.

*Борьба на мате:* оба тренирующихся находятся на мате, один пытается вытеснить другого с мата.

*Хлопанье по ягодице:* на мате стоят два противника и протягивают друг другу по одной руке – свободной рукой пытаются похлопать противнику по ягодицам.

*Вариант:* Борьба, дзюдо, тхэквондо.

*Силовая тренировка*

*Комбинационное упражнение*

*Выполнение:* упор лежа – упор сидя – прыжок вверх с выпрямлением ног – упор лежа и т.д.

*Источники ошибок:* тазобедренный сустав провисает при упоре лежа.

*Вариант:* Прыжок с выпрямлением одной ноги. При прыжке с выпрямлением ног – руки на бедрах.

*Силовая тренировка*

*Сгибание голени обеих ног/одной ноги на координацию*

*Выполнение:* сгибание коленей как упражнение (присед), и сгибание коленей на одной ноге (пистолетик) но с дополнительными требованиями к равновесию – на качающейся доске, вращающемся диске, гимнастическом бревне, и т.п.;

Перед комбинированием упражнений на силу и координацию следует их изучить по отдельности.

*Вариант:* Одна нога на гимнастическом бревне, мини-дорожке и т.д.

*Тренировка взрывной силы:* при тренировке взрывной силы огромное значение придается качеству выполнения упражнения. Каждое упражнение должно

выполняться с прилежностью на все 101%. Прежде всего такое выполнение можно обеспечить, проводя упражнения в форме соревнования. В тренировку входят 30-60 прыжков или упражнений на взрывную силу в 5-8 этапов, причем минимальная пауза между этапами должна составлять 3 мин. Формы мышечной нагрузки самые разнообразные: концентрические, эксцентрические, реактивные. Существенной предпосылкой для эффективного выполнения тренинга на взрывную силу является предшествующий отдых. Тренировки на взрывную силу проводятся последовательно в течение всего года.

#### *Силовая тренировка*

##### *5- 10-кратный прыжок*

*Выполнение:* 5-10 прыжков с обеих ног один за другим, сначала с промежуточным поворотом, затем – без; измерить общую длину;

*Вариант:* Прыжки зигзагом, слегка вверх, без поворота рук, руки на бедрах.

##### *Взрывная сила ног*

#### *Силовая тренировка*

##### *Слалом с лежащими мячами*

*Выполнение:* выложить круг из 4-6 медицинских мячей (радиус около 3 м), один мяч в центре – упражняющийся стартует из центра, бежит к одному мячу, касается мяча ягодицами и снова назад в центр; к следующему мячу в кругу; снова в центр; пока не коснется всех мячей; измеряется время от старта до последнего касания ягодицами центрального мяча.

*Вариант:* вместо касания мячей – сбор теннисных мячей, в центре стоит кадка; например, в песке (яме для прыжков)

#### *Силовая тренировка*

##### *Координация прыжков*

*Выполнение:* препятствия (пластиковые барьеры, и тп.) различной высоты устанавливаются в виде цепочки таким образом, чтобы направление движения постоянно менялось; могут быть поставлены различные задачи: перепрыгивание как можно быстрее; поперечные планки следует перепрыгнуть 2 раза; и т.д. – соответственно замеряется время (должно быть от 8 до 15с.)

*Вариант:*

Прыжки с преследованием (2 партнера друг за другом). Установка последовательности прыжков одним из упражняющихся.

*Контроль за уровнем развития силы.*

Имеется четыре группы показателей силовой подготовленности горнолыжников:

- максимальная сила;
- скоростно-силовая выносливость;
- силовая выносливость;
- взрывная сила.

На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом (отжимания, подтягивания), скоростно-силовые способности (прыжок в длину, прыжок вверх) и силовая выносливость (упражнения на мышцы туловища).

*Развитие скоростных способностей.*

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

*Скоростные способности* подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Для улучшения результатов по быстроте ход движения должен выполняться с высокой технической точностью. Быстрые движения управляются по программе, они совершаются по программе, заложенной в центральной нервной системе. Во время выполнения движения произвольная корректура невозможна, это значит, что движение будет только тогда выполняться быстро, если правильная техника

стабилизирована. Обучение быстрым движениям связано одновременно с программированием.

Первоочередной целью этапа НП является изучение правильной техники движений, для чего наряду с упражнениями на быстроту в тесном контакте должна быть и школа бега и игры в различных формах.

Время нагрузки упражнений на быстроту в узком смысле не должно превышать на цикл упражнение/повтор 6-8 с. Между сериями следует полноценный отдых (около 1-3 минут). Число серий составляет 4-8.

Игры содержат требования по быстроте в различном виде (быстрота действия, быстрота реакции – простая, комплексная форма). Чтобы их действительно использовать в сфере тренировок на быстроту, время нагрузки должно быть ограничено таким образом (например, 5 минут игры, 10 минут перерыв, малое поле для игр, для коротких перебежек, чтобы не привести к сильной усталости).

Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития скоростных способностей для горнолыжников групп НП.

#### *Тренировка быстроты*

##### *Обучение бегу*

Обучение бегу имеет целью техническую подготовку к упражнениям на быстроту, таким как забеги, спринт, бег с ускорением.

Все упражнения выполняются на месте, «рысью» и затем в беге по кругу с движениями рук (за упражнение – 3х20 м).

##### *Работа сустава стопы:*

*Выполнение:* руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

##### *Бег с захлестыванием голени:*

*Выполнение:* руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц.

Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

*Бег с высоким подниманием бедра:*

*Выполнение:* выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты, при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

*Бег перекрестным шагом (правым/левым боком):*

*Выполнение:* упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты в стороны и в процессе выполнения остаются неподвижны, так как работают только туловище и ноги.

Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

*Приставные шаги:*

*Выполнение:* движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.

*Вариант:*

Заданный ритм либо комбинация нескольких упражнений.

*Тренировка быстроты*

*Спринт, забеги, бег с преследованием*

*Выполнение:*

- бег с ускорением, 10-40 м спринта со стартом с разбега;
- забеги из различных положений (сидя, лежа, положения на одной ноге, положения согнув ноги), все дети находятся на одной линии – по оптическому

(указание руки), акустическому (крик) или по прикосновению – сигналу стартовать с максимальным усилием до заданного обозначения – кто будет первым у цели?

*Вариант:*

Бег с преследованием: в заранее заданном положении находятся по два партнера (на расстоянии 1-2м) – каждой группе присваивается имя или значок – та группа, которую вызывают, является преследователем, другие – объекты охоты.

Если тренер в качестве команды выкрикивает четное число, то правая группа становится преследователем, а левая должна от них убежать.

По команде тренера обе команды могут сыграть в «камень-ножницы-бумагу», проигравший будет преследователем.

*Тренировка быстроты*

*Элементарные упражнения на частоту*

*Таптинг:* за заранее заданное время следует установить как можно больше контактов; частота ног в стоячем, сидячем, лежащем положении; частота рук;

Эффективной помощью для повышения частоты является включение тактовой частоты, записанной на кассете

*Тренировка быстроты*

*Эстафетные игры*

*Эстафета – с поворотом, челночная, встречная*

Четко отметить линию старта и пункт поворота

*Вариант:* смена: по удару руки, передаче предметов, прыжку на козлы; Движение вперед: бег (вперед, назад, вбок), прыганье на одной или обеих ногах, доставка предметов (ведение мяча, балансировка палки, доставка воздушного шарика);

По пути: надстройка препятствий, слаломный бег,...

Позиция на старте и финише: Старт из положения на животе,...

*Тренировка быстроты:*

*Игры в салки:* обычные салки с касанием, фигурные салки с касанием (водящий выбирает манеру движения вперед, которой все должны подражать), замирание – снова движение, позорное пятно.

Завоевать скаल्प: каждый игрок запахивает в штаны, на видное место, ленточку – кто соберет больше лент?

Водит проигравший: 1водящий и 1 убегающий, все другие сидят на полу – когда убегающий перепрыгнет одного из сидящих на полу, тот становится водящим, а бывший водящий – убегающим.

*Игры с ответным ударом:* Теннис, сквош, бадминтон и т.д.

*Командные игры:* Игра в мяч, футбол и т.д.

К комплексным проявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость, быстроту выполнения стартов.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта. С этой целью используется раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал.

*Контроль скоростных способностей.*

Скорость на этапе НП определяется после освоения техники бега, по времени отрезка 30м.

Развитие гибкости.

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий, или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития подвижности для горнолыжников групп НП.

Тренировка подвижности

Ноги

*Выпадающий шаг вперед, подъем, колени слегка согнуты:*

Стабилизировать верхнюю часть тела в продолжение бедра (растяжение передней мускулатуры бедра и большой берцовой кости)

Нога, вытянутая вперед – выпрямить, вытянуть верхнюю часть тела и наклониться:

Поставить всю подошву или только пятку; спину нельзя наклонять (растяжение задней мускулатуры бедра и икроножных мышц).

Раскачивание по диагонали к пяткам в позиции небольшого шага, ноги согнуты:

Напрячь мускулатуру живота, не отклонять назад верхнюю часть тела либо и не прогибаться.

*Положение ноги врозь, обе руки к пяткам:*

Как указано выше (растяжение передней части мускулатуры бедра)

Тренировка подвижности

Ноги, таз

*Покачивание одной ноги вперед и назад стоя:*

Верхняя часть тела стабильна, покачивающаяся нога вытянута вперед либо слегка согнута (подвижность в тазобедренном суставе)

*Выпадающий шаг вперед, на подушечки пальцев ног, вытянутое колено:*

Согнутое колено вытянуто вперед, стабилизировать верхнюю часть тела в продолжение бедра, усилить движение поворотом верхней части тела в противоположную сторону (растяжение мышцы подвздошной кости бедра)

*Покачивание одной ноги в сторону перед стоящей ногой:*

Верхняя часть тела стабильна, нога вытянута или слегка согнута (подвижность в тазобедренном суставе)

*Выпадающий шаг в сторону, одна нога вытянута:*

Стопу вытянутой ноги загнуть кверху, затем слегка вывернуть ногу наружу – поставить пятку, движение вперед шагами по 180 гр. (растяжение приводящей мышцы завершающей части бедра)

*Тренировка подвижности*

*Таз, туловище*

Движение одной ногой по кругу внутрь и вовне:

Качающаяся нога согнута под углом, также и в движении (подвижность суставов таза)

Растяжение бока с перекрещенными ногами:

Руки над головой, напрячь мускулатуру живота и ягодиц! (растяжение боковой мускулатуры туловища)

Поворот верхней части тела в положении «ноги слегка врозь»:

Руки за головой или двигаются в такт движения, верхнюю часть туловища держать прямо (Растяжение боковой мускулатуры туловища)

Глубокое приседание, голова вытянута в направлении ног:

Медленно занимать позицию! (Растяжение задней мускулатуры туловища)

*Тренировка подвижности*

*Плечевой пояс, руки*

*Круговые движения руками вперед, назад:*

Синхронные или в противоположных направлениях с вытянутыми руками, или в процессе бега с носка на всю ступню (подвижность плечевого сустава)

*Качание руками назад-вверх:*

Поверхности рук направить вверх, напрячь мускулатуру живота и ягодиц (растяжение мускулатуры груди)

*Качание руками в противоположные стороны вертикально назад:*

Находящаяся внизу рука вытянута, а рука вверху согнута в локте (растяжение мускулатуры плеча и задней мускулатуры руки)

*Наклон головой в сторону:*

Медленное выполнение, усилить растяжение путем движения рук вниз (растяжение боковой мускулатуры шеи)

*Контроль за уровнем подвижности в суставах.* Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники горнолыжного спорта, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании спортсмен садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Горнолыжный спорт предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Для полноценного развития ловкости в подготовке используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики.

Координация является свойством центральной нервной системы. Тексты познавательного содержания, как, например, стихи, изучаются путем частого повторения и запоминаются надолго. Точно также происходит и с движениями. Путем многовариантного упражнения движений (двигательные задачи) изучаются их основные образцы, и они запоминаются в двигательной памяти. Если в будущем

появятся требования в похожих движениях, то всегда можно воспользоваться образцами, хранящимися в памяти.

Принцип тренировки по координации, следующий: *упражняться и пробовать до тех пор, пока не наступит улучшение выполнения движений (эффект обучения)*. Для этого должна быть ясно сформулирована задача движения. Лучше при выполнении тренировок ставить мало двигательных задач (однако, отрабатывать много вариантов в рамках этой задачи) и решать их успешно, чем предлагать множество упражнений, достигая небольшого обучающего эффекта. В принципе, обучение движениям идет лучше после отдыха.

Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития координации для горнолыжников групп НП.

#### *Тренировка координации*

##### *Упражнения на равновесие*

##### *Выполнение:*

Начать с обычной балансировки на линии, на гимнастическом бревне, перевернутой скамье, перекладине на полу, брусках.

При овладении простым балансированием требования повышаются.

*Вариант:* расположение скамейки на гимнастических палках, на гимнастической подушке, расположить обоими концами на гимнастических матах подвижно либо подвесить на тросах;

дополнительные задачи: скрестить руки, 2 партнера должны пройти мимо друг друга, ведение мяча, подбрасывание мячей, прыжки со скакалкой, балансирование вслепую, в сторону.

#### *Тренировка координации*

##### *Прыжки на мини-трамплине*

*Выполнение:* Гимнастическая подушка должна быть по бокам и впереди обложена матами! Все двигательные задачи должны выполняться точно (коррективы тренера).

Привыкание к пружинящему воздействию мини-трамплина выполнением простых прыжков с коротким разбегом, прыжки в позициях (закрытая и вытянутая

позиции), с приложенными руками, напрягая мускулатуру таза и ягодиц; прыжки с поворотом вокруг оси тела (оба направления вращения); сидя; ноги врозь; бег в воздухе;

*Вариант:*

Комбинирование 2 или 3 задач;

Двигательная задача по команде или знаку тренера;

Прыжки в воде: как вверху, вход в воду головой, сальто.

*Тренировка координации*

*Бег через обручи*

*Выполнение:*

Положить на пол гимнастические обручи различного цвета и поставить различные задачи: например, наступать на красные обручи только правой ногой, голубые – только левой, все остальные – обеими ногами.

Пробежать как можно быстрее

*Вариант:*

Бег с преследованием;

Назначение задач учениками;

Без «осмотра» (старт из-за тумбы);

Решетка для прыжков (с веревками) вместо обручей.

*Тренировка координации*

*Тренировки на полу, гимнастика*

*Выполнение:*

Простые упражнения: например, перекачивание вперед/назад в положении на одной ноге, перекачивание колесом по бокам, вращательные прыжки вокруг оси тела.

*Вариант:*

Выполнение упражнения вслепую, на различной основе под ногами.;

Упражнения на снарядах (указания экспертов): оборот на перекладине с подъемом и большой оборот, упражнения на вращение на кольцах, на брусках;

*Тренировка координации*

*Доска для хождения**Выполнение:*

Обучению движению вперед с помощью доски для хождения; прохождение или временами слалом.

*Вариант:*

Выполнение дополнительных задач с мячами;

Слепое продвижение вперед по указанию партнера.

*Тренировка координации**Боевые искусства*

Проведение занятий по боевым искусствам с целью овладения техникой движения, комбинаций ударов и т.д.

Например, тхэквондо, карате.

*Контроль за уровнем развития координационных способностей.* Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

*Техническая подготовка*

В период начальной подготовки обучение направлено на изучение правильных и основных принципов техники. Определения основных положений на лыжах, создавая эталон правильности в каждой из трех основных плоскостей движения.

Есть четыре вида основных движений, которые используются для воздействия, контроля и / или управления кантованием и давлением.

Вертикальные движения: движения с контролем давления (продольная плоскость).

Движения вперед-назад: для поддержания динамического баланса (продольная плоскость).

Боковые движения: создание углов кантования лыж (поперечная плоскость).

Вращательные движения: для поддержания равновесия (горизонтальная плоскость).

Хотя человек учится всю свою жизнь, давно известно, что в технике горных лыж большая часть умений и навыков складывается в период до пубертатного возраста.

Важно! Определить факторы и методы упражнений, влияющие на развитие основных навыков: давление, кантование, вращение, баланс. Положение равновесия, подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Способность оптимального выравнивания центра масс в вертикальной и горизонтальной линии по отношению к поверхности склона, правильное давление на лыжу и снятие давления с лыжи со стабильным положением корпусом.

Навыки (вращение, кантование и давление)

Разнообразные движения например: в плуге, параллельно, узкая и широкая постановка ног, коньковый ход, движение вне трасс. Способность переходить с ноги на ногу и прыгать с двух ног, поворачивать обе стопы в одном направлении.

Баланс (сбалансированная спортивная стойка)

Лыжная стойка, адаптированная к движениям. Выполнение поворотов среднего радиуса на параллельных лыжах сохраняя равновесие, верхняя часть тела (таз и туловище) ориентированно по линии падения склона.

Стратегия поворота

Способность выполнять повороты короткого, среднего и длинного радиусов в зависимости от физического развития лыжника.

Координация движений

Вращение ног выполняется одновременно с сохранением параллельности лыж. Движения вниз по краям бугров сохраняя параллельность лыж. Сгибание и разгибание голеностопа в определенных ситуациях.

Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для горнолыжников групп НП.

Ознакомление с горнолыжным инвентарем, упражнения на плоскости.

Цель: проверка снаряжения, использование снаряжения, равновесие, скольжение.

Ровная площадка.

Упражнения:

-проверка снаряжения

-правильно взять палки и лыжи

-закрывать/открывать крепления

-упражнения на равновесие без палок

-наклон вперед, достать переднюю часть крепления; дотянуться до задней части креплений

-наклоны в стороны, попеременно дотронуться до правого/левого ботинка

-почувствовать равновесие на обеих ногах (с закрытыми глазами)

-скольжение вперед-назад на месте, шаги вокруг носок и пяток лыж

-шаги/скольжение по прямой

-шаги/скольжение с небольшой сменой направления

-скользящие шаги

## ШАГ-СКОЛЬЖЕНИЕ

Организация

При упражнениях в строю сохранять достаточную дистанцию

Формы применения

При играх и состязаниях: отметить старт, поставить задачу и определить пространство для игры (древки, ворота и т.д.)

## УПРАЖНЕНИЯ

Разминка без лыж

Упражнения на лыжах на горизонтальной поверхности:

-наступить на палку, перепрыгнуть палку, шаги (вокруг носков/пяток, по прямой, по склону с небольшими перегибами, коньковые шаги и т.д.);

-игровые формы и состязания: игра в салки без палок и с одной лыжей; эстафеты только с толчками палками, без палок, через ворота и т.д.

Объяснение и демонстрация техники падения и вставания.

Способы подъема вверх на лыжах по склону

#### УПРАЖНЕНИЯ

- лесенка

- упражнения по подъему елочкой

Основная стойка горнолыжника (стойка прямого спуска)

Скольжение в основной стойке: поставить лыжи параллельно на ширине бедер; вес распределить равномерно на обе лыжи, слегка согнув ноги в коленных и голеностопных суставах, спина округлая, руки держать перед собой, кисти рук в поле зрения; палки направить параллельно назад-вниз (можно без палок), взгляд вперед; мышцы напряжены, но не скованы.

Рельеф: легко проходимый, старт на пологом склоне, небольшой уклон и выкат или обратный скат.

Организация

- отметить старт и финиш

- при необходимости разделить группу, тренер находится в середине.

#### УПРАЖНЕНИЯ (ПРЯМОЙ СПУСК)

Объяснение основного набора действий

Демонстрация упражнения в положении на месте

Спуск в основной стойке

Спуск-сгибание-разгибание ног в коленях

Спуск- дотронуться до крепления спереди или сзади

Спуск-дотянуться до ботинка справа/слева

Спуск-с проездом под воротами из деревьев

Спуск-небольшие прыжки на обеих ногах

Спуск-подъем пятки или носка лыжи

Спуск-выход из лыжни (переступание вправо, влево)

Спуск-переступанием в гору подняться до отметки тренера

Спуск-вход в дугу переступанием (повороты переступанием к склону)

Все упражнения без палок

Обучение равновесию при наклоне вперед-назад, затем в стороны

## ПЛУГ

Это соскальзывание на внутренних кантах лыж в стойке плугом.

Рельеф: легко проходимый; старт на пологом склоне, небольшой уклон и выкат.

### Организация

- отметить старт и финиш
- при необходимости разделить группу, тренер находится в середине

## УПРАЖНЕНИЯ

### Объяснение

### Демонстрация

Упражнения на месте: из основной стойки постановка лыж в плуг: переступанием, прыжком, одновременным раздвиганием пяток лыж с давлением на лыжи.

Плуг в спуске (прямое соскальзывание в спуске плугом):

Спуск в плуге до остановки на плоском месте

Плуг-смена угла плуга (больше-меньше)

Плуг-прямой спуск-плуг

Косой плуг (косое соскальзывание в плуге)

Чередование косого и прямого плуга

Плуг без палок

Плуг с остановкой у намеченной отметки

Плуг с переменной давления с одной ноги на другую

Вход в дугу плугом (скругленное соскальзывание в плуге)

## ПОВОРОТЫ ПЛУГОМ

Изменение направления движения в плуге, при котором закантованные лыжи проскальзывают

Фазы последовательности движения:

1. Подготовительная фаза: в конце фазы управления выход в положения плуга.
2. Фаза перехода: смена лыжи, увеличение угла внешней лыжи, разгибая ноги в голеностопных и коленных суставах, переносим вес тела на внешнюю лыжу.

3. Фаза управления: скользим к линии падения склона, увеличивая давление на внешнюю лыжу

Рельеф: пологий равномерный склон

Организация и план занятия

- как можно более раннее использование подъемника

- катание гуськом след в след за тренером

- построение ниже тренера во время остановки

- одиночный спуск и свободный выбор траектории спуска

- спуск небольшими группами

- принцип «манежа»: тренер стоит на склоне и исправляет каждого ученика по отдельности, ученики спускаются по хорошо просматриваемому склону и поднимаются

## УПРАЖНЕНИЯ

Спуски в плуге, повороты с небольшим изменением направления: вправо/влево. Сначала от линии падения склона, затем спуски от склона (к склону, от склона).

«Гирлянда» с линии падения склона

Одиночный поворот (через линию падения склона)

Чередование поворотов

Повороты без палок

Повороты между чарликами или воротами

Смена радиуса, смена ритма

Повороты след в след

Поворот-небольшой косой спуск -поворот

Сопряженные повороты

Обучение пользованию подъемником

Цель: обучение пользованием подъемником буксировочного типа

Перед посадкой на подъемник необходимо объяснить правила поведения при пользовании подъемником и правила техники безопасности.

Основные правила при работе с группой:

-указать место посадки и место схода с подъемника

-объяснить и продемонстрировать имитацию подъема с помощью лыжной палки

-обучить способам выхода с подъемника

-предупредить перед подъемом: «на штангу подъемника не садиться, держать корпус прямо, во время подъема сохранять прямолинейное движение вверх».

-первые подъемы желательно организовать с помощником. Тренер поднимается после подъема всей группы.

### КАНТОВАНИЕ (стойка косого спуска- резанное скольжение)

Обучение движениям: из основной стойки в траверсе лыжи ставятся параллельно на ширине бедер, внутренняя (верхняя) лыжа выдвинута немного вперед, внешняя (нижняя) лыжа нагружена сильнее: основная стойка, корпус немного развернут в долину. Линии ботинок, коленей, бедер и плеч параллельны. Руки перед собой, слегка согнуты в локтях. Палки направлены по диагонали назад вниз. Взгляд вперед.

Рельеф: склон средней крутизны

Организация

-Отметить старт и финиш

-При необходимости разделить группу

-Следить за тем, чтобы на трассе было достаточно места

### УПРАЖНЕНИЯ

Объяснение, демонстрация

Широкое переступание лесенкой вверх по склону (лыжи закантованы не проскальзывают)

Основная стойка (линии ботинок, коленей бедер и плеч параллельны)

Косой спуск с уходом в гору до полной остановки (преимущественная нагрузка на внешнюю лыжу)

Упражнения в ходе резанного поворота к склону:

Поднять верхнюю лыжу

Ласточка (руки и палки параллельно поверхности склона)

Поместить обе руки на нижнее колено

Поместить верхнюю руку на нижнее колено

Нижняя рука на бедре, верхняя -вперед в долину

Переступание в гору при косом спуске

Косой спуск- поворот к склону (до остановки) с увеличением угла спуска

Прямой спуск по линии падения склона-поворот к склону до остановки

**БОКОВОЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ** (движение с проскальзыванием)

Боковое соскальзывание выполняется на верхних кантах параллельных друг другу лыжах. В процессе обучения вырабатывается чувство плоской и закантованной лыжи.

Рельеф: склон средней крутизны

Организация

- отметить старт и финиш

- при необходимости разделить группу

- следить за тем, чтобы на трассе было достаточно места

**УПРАЖНЕНИЯ**

Стоя на месте в стойке косога спуска, сместить верхнюю лыжу в положение плуга

Из косога спуска к линии падения склона в плуге, придвинуть верхнюю лыжу параллельно нижней лыжи. . Принять положение в траверсе, перевести лыжи в раскантованное положение (уменьшить угол кантования лыж) и выполнить соскальзывание.

Боковое соскальзывание по линии падения склона

Боковое соскальзывание в косом спуске до намеченной цели

**ПРИМЕНЕНИЕ ПАЛОК**

Укол палкой

Цель: поддержание равновесия и ритма во время спуска, содействие перекантовки лыж, инициирование нового поворота.

**УПРАЖНЕНИЯ**

На месте объяснить и показать. Руки перед собой параллельно склону, палки направлены по диагонали назад вниз. Делаем укол палкой: небольшим движением кисти от себя вниз касаемся палкой склона между носком лыжи и передней частью крепления. Движением кисти возвращаем палку в исходное положение.

- в траверсе укол палкой в правильном месте
- сделать траверс с уколом палкой, имитируя вертикальную работу
- сделать базовый поворот из плуга с уколом палкой
- выполнить связанные базовые повороты с уколом палкой

### КАРВИНГ-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Выполнение поворота из упора. Из траверса отвести пятку верхней (будущей внешней) лыжи и, разгибая ноги в голеностопных и коленных суставах увеличиваем давление выходя в скольжение по линии падения склона, загрузить внешнюю лыжу перенеся на нее вес тела одновременно придвигая внутреннюю лыжу на ширину бедер, вести поворот.

Фазы поворота «карвинг из упора»:

- 1.Подготовительная фаза: разгибание (вперед-вверх)
- 2.Фаза перехода: перенести нагрузку на верхнюю лыжу, переходящую в положение плуга (одновременно укол палкой)
- 3.Фаза управления: приставляя внутреннюю лыжу перейти к возможно резанному скольжению.

Рельеф: склон средней крутизны

Организация и план занятия

- Спуски гуськом по следу тренера
- одиночные спуски и свободный выбор траектории движения
- спуск небольшими группами
- спуск строем
- спуск по обозначенной трассе
- принцип «манежа»: тренер стоит на склоне и исправляет каждого ученика по отдельности, ученики спускаются по хорошо просматриваемому склону и поднимаются на подъемнике.

## УПРАЖНЕНИЯ

Косой спуск плугом- переход в параллельное ведение лыж- косой спуск (поворот к склону)

Начало движения из косого спуска плугом- переход в параллельное ведение: веерообразная траектория поворотов к склону с увеличением крутизны поворотов, до выхода на линию падения склона (гирлянда)

Из положения стоя поперек склона: разгибание вперед-вверх с направлением верхней лыжи в плуг и обратно

Отдельные повороты: из косого спуска – вход в плуг- приставление внутренней ноги к внешней- параллельное (карвинг) скольжение в гору до остановки

Сделать связанные повороты

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Установка древков, колпаков, чарликов, флагов и т.д.

Упражнения без палок (с руками на коленях и т.д.)

Смена радиуса и темпа

Упражнения, закрепляющие применение усвоенной техники в различных ситуациях.

Держать в повороте обе руки на бедрах

Держать в повороте лыжную палку горизонтально перед собой

В повороте внутренняя рука на бедре, внешняя впереди

Приподнимать в повороте пятку внутренней лыжи

## ПОВОРОТЫ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ (скользящие)

### БОЛЬШИЕ РАДИУСЫ

Прохождение поворота, при котором подготовка и сам процесс прохождения происходит на параллельных лыжах, а перекантовка происходит одновременно на двух лыжах.

Фазы движения в повороте на параллельных лыжах:

1.Подготовительная фаза: подготовка к уколу палкой

2.Фаза перехода: с одновременной перекантовкой делаем укол палкой и, разгибая ноги, увеличиваем давление на внешнюю лыжу

3.Фаза управления: скользим к линии падения склона увеличивая угол закантовки, ведем поворот (с проскальзыванием)

Рельеф: для обучения- склон средней крутизны; позднее-упражнения и применение на всех типах рельефа

Организация и план занятий

- катание гуськом по следу тренера
- одиночные спуски и свободный выбор линии движения
- спуск небольшими группами
- спуск строем
- спуск по воротам
- принцип «манежа»: тренер стоит на склоне и исправляет каждого ученика по отдельности, ученики спускаются по хорошо просматриваемому склону и поднимаются на подъемнике.

## УПРАЖНЕНИЯ

Повторить карвинговые повороты начального уровня, уменьшая ширину «упора».

Поворот к склону- внешнее проскальзывание

Стоя на месте: объяснение управлением проскальзыванием внутрь

Цепочка: проскальзывание внутрь- поворот к склону

Отдельные повороты на параллельных лыжах до полной остановки

Серии поворотов на параллельных лыжах- применение палок в соответствии с ситуацией

Увеличение скорости для увеличения угла наклона внутрь поворота

Смена рельефа, радиуса, скорости

## БАЗОВЫЙ ПОВОРОТ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

### МАЛЫЕ РАДИУСЫ

Цель: научить выполнять повороты малого радиуса (с проскальзыванием)

Ноги равномерно двигаются под корпусом, вертикальная работа и применение палок помогают при быстрой смене направления движения.

### УПРАЖНЕНИЯ

Параллельное ведение- большой радиус, сокращение радиуса

Вращение стоп во время вертикальной работы

«Хоккейный стоп» сначала без палок, потом с палками

Серия поворотов малого радиуса с отчетливой вертикальной работой и уколами палок

Групповое движение короткими поворотами в простом строе с равномерным тактом

Сделать проезд базовыми поворотами со сменой ритма (переход из поворотов малого радиуса в большой радиус и обратно, упражнение «хоккейная остановка»).

Применение в различных ситуациях

КАРВИНГ (резанные повороты)

### БОЛЬШИЕ РАДИУСЫ

Карвинг- резанные повороты с наименьшим элементом проскальзывания, так как все элементы выполняются на скорости (необходимо уметь контролировать ее).

Цель: научить выполнять динамические повороты большого и среднего радиусов на кантах с разгрузкой вверх; приобщение к технике спортивного катания.

Фазы движения:

1.Фаза подготовки: выход из траверса.

2.Фаза перехода: выполняем перенос веса тела с нижней лыжи на верхнюю лыжу, перекантовку с уколом палкой, направляем лыжи к линии падения склона, используя боковой вырез, увеличивая угол закантовки и давления на внешнюю лыжу, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах, смещаем центр масс внутрь поворота).

3.Фаза управления: ведем резанный поворот с оптимальным использованием конструкции лыжи, сгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах и немного в тазобедренных) с оптимальным регулированием давления и угла кантования лыж.

### УПРАЖНЕНИЯ

Повторение упражнений параллельного ведения лыж с большим радиусом

Из прямого спуска- резанный поворот к склону до полной остановки

Серия поворотов (уселение давления в фазе управления- для контроля темпа)

Смена рельефа, радиуса и темпа

Серия резанных поворотов

КАРВИНГ (резанные повороты)

МАЛЫЕ РАДИУСЫ

Динамичные повороты, при которых одна смена поворотов следует за другой (сопряженные повороты)

Цель: научить выполнять динамичные повороты малого радиуса на кантах; приобщение к технике слалома.

Активным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах вперед и внутрь поворота (в направлении движения) делаем перекантовку с одновременным уколом палкой. Ведем поворот, активно увеличивая давление на лыжи за счет разгибания ног в голеностопных и коленных суставах, увеличиваем угол закантовки (смещая центр масс внутрь поворота) с активным вращением стоп в горизонтальной плоскости, сохраняя стабильное положение корпуса и оптимальную ангуляцию.

УПРАЖНЕНИЯ

Резанные повороты с большим радиусом-сокращение радиуса

Поворот к склону до полной остановки налево/направо

Резанные повороты малого радиуса с уменьшением вертикальной работы

Резанные повороты с малым радиусом- серия поворотов

Резанные повороты с малым радиусом- изменение радиуса, темпа и рельефа

Резанные повороты малого радиуса в строю с равномерным тактом

КАРВИНГ (резанные повороты)

БОЛЬШОГО РАДИУСА С РАЗГРУЗКОЙ ВНИЗ

Цель: научить выполнять динамичные повороты большого и среднего радиусов на кантах с разгрузкой вниз.

Из скольжения в траверсе, подтягивая ноги (колени) к груди, делаем перекантовку, увеличивая угол закантовки (смещая центр масс внутрь поворота) и

направляя лыжи в линию падения склона (используя конструкцию лыж). Ведя поворот на кантах без проскальзывания, увеличивая давление на внешнюю лыжу, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах) и сохраняя оптимальную ангуляцию.

#### УПРАЖНЕНИЯ

Выполнить карвинговые повороты большого радиуса

Выполнить из траверса ноги слегка согнуты

Выполнить близко к линии падения склона ноги согнуты больше

Выполнить с линии падения склона ноги максимально согнуты

Выполнить полтора поворота большого радиуса с разгрузкой вниз с линии падения склона

Выполнить связанные повороты с разгрузкой вниз большого радиуса

Выполнить повороты с разгрузкой вниз большого радиуса изменяя радиус поворота и скорость

Выполнить переход от карвингового поворота большого радиуса к карвинговым поворотам большого радиуса с разгрузкой вниз (сохраняя радиус поворота).

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

В группах начальной подготовки основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, формирование установки за тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. К методам словесного воздействия относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Рекомендуется, соблюдая постепенность и осторожность, применять в тренировочном процессе заранее спланированные ситуации, требующие

преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.).

В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-

правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для саночников питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Планы применения восстановительных средств на этапе НП специально не разрабатываются, но предусматривается применение педагогических, медико-

биологических и психологических восстановительных средств, включенных в иные виды подготовки (раздел 8).

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Со спортсменами предусматриваются беседы о вреде употребления допинговых средств, проводятся антидопинговые мероприятия (раздел 8). Рекомендуется проходить вместе с родителями (законными представителями) онлайн-тестирование.

### **3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторской и судейской практики на этапе НП не предусмотрено.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию горнолыжным спортом, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

### **4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «горнолыжный спорт» (Приложение № 4 к настоящему ФССП)**

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «горнолыжный спорт».

Основные критерии первичного отбора:

1) возраст, благоприятный для начала занятий горнолыжным спортом (8-10 лет);

2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «горнолыжный спорт» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «горнолыжный спорт» (экспертная оценка тренера); горнолыжников тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности горнолыжников. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

При первичном отборе наряду с силой, выносливостью, скоростью (оценка в соответствии с приложением №5 ФССП), следует учитывать наиболее важные качества для горнолыжного спорта, определить моторику спортсмена.

Для горнолыжного спорта следует выделить: адаптационную ловкость – способность быстро, целесообразно и последовательно изменить (приноравливаться) двигательные действия в связи с требованиями меняющейся обстановки; дифференцированную ловкость – способность точно воспроизводить и оценивать силовые, пространственные и временные характеристики движения; динамическое равновесие – способность сохранить равновесие в движении на скользящей опоре (на лыжах), в разнообразных условиях спуска; координированность – способность радикально и правильно решать любые двигательные задачи.

Для оценки развития таких качеств самым распространенным и доступным является путь использования двигательных заданий.

Динамическое равновесие. Определяется устойчивость положения тела в условиях движения.

Адаптационная ловкость. Определяется минимальное время для выполнения движений с требуемой четкостью.

Координированность. Оценивается способность выполнять новые для данного спортсмена движения достаточной сложности.

При начальном отборе можно применять комплексное упражнение.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий горнолыжным спортом психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься горными лыжами, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 12).

Таблица 12

#### **Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП**

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
-------	-------------------------	--------------------------------	------------------------------	--

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	<p>а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.</p> <p>б) Уровень мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующий возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «горнолыжный спорт» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.2007г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующий возрасту спортсмена ступени, свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств</p>

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	<p>Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП.</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «горнолыжный спорт»</p>
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «горнолыжный спорт»	Показатели освоенности техники изученных упражнений и тактики	Выполнение обязательной технической (технико-тактической) программы	<p>Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта «горнолыжный спорт» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p>

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
				<p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.  б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.  в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена  г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.  б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.  в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.  г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование, по результатам которого дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.  б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.  в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.  г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
б.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки технической подготовленности, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сравниваются оценки прохождения собеседования;</li> <li>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</li> <li>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</li> </ol> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>

#### **4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «горнолыжный спорт».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «горнолыжный спорт».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

Согласно ФССП на этапе НП результатом реализации Программы является:

- 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 спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для зачисления и перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 13, 14).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-

методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «горнолыжный спорт». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапе НП

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 9,3 с)	(не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной

подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «горнолыжный спорт».

Обязательная техническая программа основана на прогрессивном пакете упражнений технических навыков, охватывающем все основные навыки движения на лыжах, которые соответствуют возрасту и опыту в спорте.

Упражнения организованы по этапам развития. При этом упражнения подчеркивают каждую из четырех основных областей навыков движения на лыжах - давление, закантовка, вращение и баланс как часть оценки для конкретного возрастного этапа развития.

Рекомендуется использовать следующий перечень контрольных упражнений:

1. Прыжки через вешки
2. Повороты на внешней лыже
3. Прямой спуск с переходом к боковому соскальзыванию и закантовке
4. Свободный спуск с использованием палок

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Кроме этого, Организация имеет право разработать систему оценки навыков техники горнолыжного спорта, разработанного общероссийской спортивной федерацией.

Минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической (техничко-тактической) программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не

менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 6 баллов.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 14, 15) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от нуля до десяти) тремя членами комиссии.

Таблица 14

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
Итого					6

Таблица 15

Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	2	1	2	2
3	3 упражнение	2	2	1	2
4	4 упражнение	2	3	3	3
Итого					10

Таким образом, в примере 1 (табл. 14) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 4 упражнений должно быть оценено минимум в 6 баллов). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл. 15).

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Основная литература:

1. Алексеева Н.Д., Давыдов М.В., Ивачев А.А., Смирнов А.С. Обучение технике катания на горных лыжах детей 4-8 лет в инструкторских службах // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 11 (189). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-tehnike-kataniya-na-gornyh-lyzhah-detey-4-8-let-v-instruktorskih-sluzhbah> (дата обращения: 23.12.2021).
2. Алексеева Н.Д., Зиновьев А.Н., Купреев М.В., Давыдов М.В. Тренировка зрительной памяти в тренировочном процессе горнолыжников // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 5 (159). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trenirovka-zritelnoy-pamyati-v-trenirovochnom-protssesse-gornolyzhnikov> (дата обращения: 23.12.2021).
3. Алексеева Н.Д., Зиновьев Н.А., Смирнов А.С., Надыршина М.Ю. Психологическая подготовка в горнолыжном спорте // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-v-gornolyzhnom-sporte> (дата обращения: 23.12.2021).
4. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_266.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm).
5. Ворончагина К.В. Имитационное и геометрическое моделирование в обучении горнолыжному спорту // ГИАБ. 2013. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/imitatsionnoe-i-geometrisheskoe-modelirovanie-v-obuchenii-gornolyzhnomu-sportu> (дата обращения: 23.12.2021).
6. Зимние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справ.-метод. пособие в таблицах и чертежах / Н. К. Полещук, А. А. Зайцев, А. Б. Макаревский [и др.]. - М.: Изд-во "КДУ" [и др.], 2018. - 192 с.: ил. - ISBN 978-5-91304-769-4.
7. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с. -

Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.

8. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-90683-83-1.

9. Лисовский А. Ф. Современные исследования техники спусков в горнолыжном спорте и их перспективы в XXI веке // Российский журнал биомеханики. 2000. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-issledovaniya-tehniki-spuskov-v-gornolyznom-sporte-i-ih-perspektivy-v-xxi-veke> (дата обращения: 23.12.2021).

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учеб. для высш. учеб. заведений физкульт. профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 02.12.2021).

11. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов Киев: Здоровья 1986 г.

12. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с. - ISBN 978-5-97

13. Олимпийское образование: учеб. пособие для академ. бакалавриата: в 3 т. Т. 2: Олимпийские зимние игры / Г. Н. Германов [и др.]. - М.: Юрайт, 2019. - 493 с. - (Бакалавр. Академ. курс). - ISBN 978-5-534-09298-1.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для для тренеров высш. квалиф. и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015. - 680 с. - ISBN 978-966-8708-88-6.

15. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.

16. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.

17. Степанова О. Н. Предпочтения подростков в выборе видов спорта и возрастной ценз приёма в спортивные школы как фактор, лимитирующий свободу выбора учащихся / О. Н. Степанова, А. Н. Кухтерина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12(130). – С. 236-240.

18. Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-9500180-5-3.

19. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 159 с.

20. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учеб. пособие высш. проф. образования по направлению подгот. 034500.68 и 49.04.03 –«Спорт» / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - М.: СПОРТ, 2016. - 352 с.

## **5.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Горнолыжный спорт (60-е годы) // URL: <https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=история%20горнолыжного%20спорта> (дата обращения: 17.12.2021).

2. Горнолыжный спорт, кубок 1981 год // URL: <https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=история%20горнолыжного%20спорта> (дата обращения: 17.12.2021).

## **5.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку**

1. Всемирное антидопинговое агентство // URL: <http://www.wada-ama.org> (дата обращения: 17.12.2021).

2. Горнолыжный спорт: описание, история, правила, экипировка // URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/gornolyzhnyj-sport/> (дата обращения: 17.12.2021).

3. История горнолыжного спорта // URL: <https://www.skisport.ru/news/alpine/14524/> (дата обращения: 17.12.2021).
4. История международного горнолыжного спорта // URL: [http://www.fgssr.ru/liji\\_istoriya.aspx](http://www.fgssr.ru/liji_istoriya.aspx) (дата обращения: 17.12.2021).
5. История появления горнолыжного спорта // URL: [https://www.sports.ru/tribuna/blogs/alpine\\_ski\\_wc/512712.html](https://www.sports.ru/tribuna/blogs/alpine_ski_wc/512712.html) (дата обращения: 17.12.2021).
6. Международный олимпийский комитет // URL: <https://olympics.com/>(дата обращения: 17.12.2021).
7. Мечта побеждать // URL: <https://youtu.be/KTry2NmLHSI> (дата обращения: 17.12.2021)
8. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <https://minsport.gov.ru/>(дата обращения: 17.12.2021).
9. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.roc.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
10. Российская федерация горнолыжного спорта // URL: <http://www.fgssr.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
11. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru> (дата обращения: 17.12.2021).
12. РУСАДА для детей // URL: <https://rusada.ru/education/for-children/> (дата обращения: 17.12.2021).
13. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 24 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»// URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_150855/fb526feecd8cf09f32401308f238c479a928f29c/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_150855/fb526feecd8cf09f32401308f238c479a928f29c/)(дата обращения: 17.12.2021).
14. Приказ Министерства спорта РФ от 10 сентября 2021 г. N 696 "Об утверждении правил вида спорта «Горнолыжный спорт»// URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_344583/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_344583/)(дата обращения: 17.12.2021).

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Материально-техническое обеспечение этапа НП по виду спорта «горнолыжный спорт» обеспечивается на основе действующего ФССП. Материально-техническое обеспечение общего пользования, т.е. распространяющегося на всех участников физкультурно-спортивных отношений Организации, представлено в таблице 16.

Таблица 16

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	15
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
8.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
9.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Крепления горнолыжные	комплект	16
12.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	15
13.	Лыжи горные	пар	16
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	16
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	15
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	5
22.	Скакалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
26.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Утяжелители для ног	комплект	15
30.	Утяжелители для рук	комплект	15
31.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
32.	Штанга тренировочная	штук	1
33.	Электробур	комплект	5

Из таблицы видно, что перечень состоит из 33 наименований. Методика обеспеченности на количество спортсменов на этапе спортивной подготовки и (или) по спортивной квалификации, на Организацию и т.д. устанавливается Организацией самостоятельно.

## 7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» формируется Организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований (далее – календарный план).

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» формируется ежегодно, в течение 30 дней с момента утверждения Календарного плана.

При изменении физкультурных и спортивных мероприятий Организация обязана изменить сроки проведения (участия) в течение 30 дней с момента изменения в календарном плане.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки по горнолыжному спорту (табл.17).

Таблица 17

### Примерный календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по горнолыжному спорту

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Горнолыжная трасса, спортивный зал (уровень образовательной организации)	сентябрь-октябрь
2	Контрольные соревнования		январь-февраль
3	Соревнования по технической подготовке		февраль-март
4	Контрольные соревнования		февраль-март
2-й год подготовки			

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	сентябрь-октябрь
2	Контрольные соревнования	Горнолыжная трасса (уровень образовательной организации)	январь-февраль
3	Соревнования по СФП		
4	Контрольные соревнования	Горнолыжная трасса (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	февраль-март
5	Отборочные соревнования	Горнолыжная трасса (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	февраль-март
6	Контрольные соревнования	Горнолыжная трасса (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март
3-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	сентябрь-октябрь
2	Контрольные соревнования	Горнолыжная трасса (уровень образовательной организации)	январь-февраль
3	Соревнования по СФП		
4	Контрольные соревнования	Горнолыжная трасса (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	февраль-март
5	Отборочные соревнования	Горнолыжная трасса (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	февраль-март
6	Контрольные соревнования	Горнолыжная трасса (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март

## 8. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 18

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> </ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p>	<p>Психологические:</p> <p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

рациональная заминка после тренировки	- витамины и минеральные вещества.	
---------------------------------------	------------------------------------	--

## 8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 19

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

## 8.2. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020)

Таблица 20

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной<sup>1</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы.	Становая сила увеличивается на 11%.	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава.	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований.	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов.
9					
10					
11					
12	Зона интенсивного роста силы.	Период наибольшего роста абсолютной силы.	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%).		
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения.	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека.			
15					
16	Настоящая силовая подготовка.				
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы.	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук.	Становая сила увеличивается на 36%.	Рекомендовано развивать силу мышц ног.	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук.			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте.			
14					
15	Рекомендуемая зона развития силовых качеств.				
16					
17					

<sup>1</sup> Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной<sup>2</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину.	Наибольший рост относительной силы.
12		
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых.	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей.
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы.	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении.
12		
13		
14		
15		
16		
17		

<sup>2</sup>Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек.	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с.	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых.
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты.	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%.	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения.	Стабилизация.	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду.	Зона наибольшего роста скоростных качеств.
11						
12						
13	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%).	Объёмы нагрузок большие.	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых).	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным.	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно.	Тенденция к стабилизации.
14						
15	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей.		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости.			
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков.	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Резко возрастает способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений.	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме.	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств.	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза).
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается.		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %.	Зона достоверного прироста скоростных качеств.	Объёмы нагрузок большие.	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки.	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается.	
13						
14						
15						Объёмы нагрузок средние.
16	Рекомендуется большой объём упражнений.					Наблюдается уменьшение скоростных способностей.
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей				
Мальчики					
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет.	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств.		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%.	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%.
9		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%.	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет.	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см).	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.
10	Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений.				
11		Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %.			В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см).
12					
13					

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
				максимума.		

Продолжение таблицы 23

1	2					
14	То-же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются.	То-же что и в 13 лет	То-же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы.	То-же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени.				Увеличение объема тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей.	
17						

Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности.	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет.	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %.	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития.	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%.
9						
10		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%.	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности.		Замедление темпов прироста качества прыгучести.	
11						
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объема.					
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей.				Рекомендуется большой объем упражнений.	

16	Рекомендуется использовать средний объем нагрузок.		
17			

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей.	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы.	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %.	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%.	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.		
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости.	Наблюдается активное развитие выносливости.	
15			
16	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости.	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %.	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости.		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости).	Значительно повышается выносливость икроножных мышц.
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости.		
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний.		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов.
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок.
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости.

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей. Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода.
9		
10		
11		
12		
13-15	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
17		
Девочки		
8-9	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода.	
10-12		
13-14	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов.	
15-16		
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки.	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости.	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений.	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений.	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.
9					
10					
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет-благоприятный возраст для развития ловкости.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта.
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых.	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости.	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет.	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений.	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%.	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля.	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений.
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей.	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов.		
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок.			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей.			
15				
16				Стабилизация.
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %.			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)				
Мальчики					
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве.	
9					
10					
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития.				
12					
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена.				Стабилизация с незначительным снижением.
14					
15					
16					
17					
Девочки					
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия.	Зона активного формирования функции равновесия.	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам.		
9					
10					
11					
12					
13					
14	Зона активного формирования функции равновесия.				
15					
16					
17	Стабилизация с незначительным снижением.				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
<b>Мальчики</b>				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость.	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба.	Наибольшая подвижность позвоночного столба.	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация.	Увеличение подвижности плечевого сустава.	Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет.
12				
13				
14				
15	Снижение темпов развития гибкости	Снижение.		
16				
17				
<b>Девочки</b>				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет.	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости.	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков.	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.
9				
10				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок.	Активная гибкость достигает максимальных величин.		
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость.			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости.			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение.			

#### **8.4. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы**

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21, 30].

С учётом того, определенная часть участников проекта «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» может быть уже занимается каким-либо видом спорта, методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3

балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 40

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.



