УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СО
«СШОР «Надежда Губернии»
_____ Д.Н. Точилкин
«25» января 2023г.
Пр. от «25» 01 2023 г. № 7

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

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДА ГУБЕРНИИ»

на 2023-2026г.

Программа принята на заседании
методического совета
Протокол №1 от «20» 01 2023г.

Саратов 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	стр.3
1.1.	Характеристика вида спорта	стр.3
II.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	стр.4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр.5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	стр.5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	стр.7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	стр.9
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	стр.11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	стр.15
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	стр.16
III.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	стр.18
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	стр.18
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	стр.19
IV.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**	стр.21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	стр.21
4.2.	Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	стр.25
V.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	стр.39
VI.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**	стр.41
6.1.	Требования к материально-техническим условиям	стр.41
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	стр.46
VII	**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	стр.47
7.1.	Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов	стр.47
7.2.	Перечень информационно-методического обеспечения	стр.47

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 года № 881, зарегистрированного министерством юстиции Российской Федерации от 05 декабря 2022 года № 71351 (далее – ФССП).

Программа регламентирует построение, содержание и организацию учебно-тренировочного процесса по виду спорта – «горнолыжный спорт» на различных этапах многолетней подготовки в ГБУ ДО СО «СШОР «НГ» (далее – Учреждение).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для достижения обучающимися максимально возможного уровня технической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой горнолыжного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона, РФ своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских и региональных спортивных соревнованиях;
- оказание методической помощи тренерам-преподавателям и специалистам в планировании и организации учебно-тренировочного процесса по горнолыжному спорту в условиях многолетней подготовки.

1.1. Характеристика вида спорта

Горнолыжный спорт - один из видов лыжного спорта, который входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924 года, является Олимпийским видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта. Представляет собой спуск с гор на лыжах по заранее подготовленным трассам. Чрезвычайно популярен как один из видов активного отдыха, особенно в зимнее время. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Горнолыжный спорт» в рамках настоящей Программы рассматриваются следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Супер-гигант	006 002 3 6 1 1 Я
Слалом-гигант	006 003 3 6 1 1 Я
Слалом	006 004 3 6 1 1 Я

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 100 до 220 м; ширина ворот, установленных на трассе - от 4 до 6 м, расстояние между ними может колебаться от 0,75 до 18 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 - 200-450 м, ширина ворот, установленных на трассе – 4-8 метров, расстояние между ними 10-27 метров. Преодолевая дистанцию, горнолыжники могут развить скорость до 65 км/ч.

Супер-гигант - занимает промежуточное место между скоростным спуском и гигантским слаломом. Перепад высот 250-650 м, ширина ворот должна находиться в пределах от 6 до 8 м - расстояние между двумя ближайшими внутренними древками открытых ворот, и от 8 до 12 м - для закрытых ворот.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа регламентирует построение системы многолетней спортивной подготовки основанной на оптимальном соотношении организационных форм, методов, объемов учебно-тренировочного процесса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся, в соответствии с этапами (годами) обучения.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программой устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:
1) Этап начальной подготовки – 3 года;
до года – 1 год обучения
свыше года – 2, 3 годы обучения;
2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:
- до 3-х лет – начальная специализация (1, 2, 3 годы обучения);
- свыше 3-х лет – углубленная специализация (4, 5 годы обучения);
3) Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки, (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, (лет)	Наполняемость (человек)*	
			мин.	макс.
Этап начальной подготовки	3	8	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7	14

* Максимальный состав в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки определен приказом Министерства спорта РФ № 634 от 03.08.2022г.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Этапы и годы спортивной подготовки							
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	10	16	16
Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	520	832	832

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)*	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток

*Продолжительность мероприятия в условиях учебно-тренировочного сбора определяется количеством полных календарных суток без учета времени проезда к месту проведения мероприятия и обратно.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта, а также требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	2	3	5	7
Отборочные	–	1	3	4
Основные	-	1	1	2

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;

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

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования в соответствии с утвержденными планами спортивных соревнований на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

При направлении на соревнования обучающихся, не достигших совершеннолетнего возраста, их сопровождает лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, либо специально направленный Учреждением сопровождающий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недлеи (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При планировании годовой нагрузки для каждого этапа спортивной подготовки необходимо учитывать следующие факторы:

1) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-26	21-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	24-29	24-29
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-3	2-3	3-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Разделы и виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Год подготовки							
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	10	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	7	7	7	7	7
		Максимальная наполняемость групп (человек)							
		20	20	20	14	14	14	14	14
1.	Общая физическая подготовка, (%)	97	126	116	120	120	120	175	175
2.	Специальная физическая подготовка, (%)	122	166	172	144	136	130	233	216
3.	Участие в спортивных соревнованиях, (%)	-	8	8	42	42	42	67	67

4.	Техническая подготовка, (%)	78	96	100	136	144	150	232	249
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, (%)	9	12	12	20	20	20	33	33
6.	Инструкторская и судейская практика, (%)	-	-	-	42	42	42	67	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, (%)	6	8	8	16	16	16	25	25
ВСЕГО:		**312**	**416**	**416**	**520**	**520**	**520**	**832**	**832**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свое обучение и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	**Основы здорового образа жизни**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Учреждения; -участие в физкультурных, физкультурно-спортивных, культурных мероприятиях муниципального т регионального уровня	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - понятие о правильном питании, профилактике переутомления и травм, поддержке физических кондиций, знаниях способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности,	Беседы, встречи, мастер-классы, с приглашением именитых спортсменов,	В течение года

	гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	тренеров и ветеранов спорта	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Учреждением	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Участие в семинарах, мастер-классах, показательных выступлениях, направленных на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков и мотивация юных спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную

подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Таблица № 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончанию эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	2) Веселые статы «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА1;	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1) Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Тренер-перподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье спортсмена». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит спортсменов с правилами здорового питания, правилами приема
	2) Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	3) Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	4) Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1];	1 раз в год	

	5) Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;

[1]Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструкторов и их участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных этапов занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Судейская практика	- Лекция «Правила соревнований по виду спорта «горнолыжный спорт» - участие в качестве помощника спортивного судьи, секретаря в спортивном соревновании «Первенство ГБУСО «СШОР «НГ» по горнолыжному спорту	сентябрь октябрь ноябрь февраль март
2.	Инструкторская практика	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия; - проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	январь февраль март

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

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту), установления I или II группы здоровья и допуска до занятий избранным видом спорта спортом.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» спортсмены, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Обучающимся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев.

На этапах начальной подготовки при установлении I или II группы здоровья при прохождении этапов спортивной подготовки, программа которых включает повышенные спортивные нагрузки, (в том числе по допуску до участия в соревнованиях) спортсменам необходимо получить заключение врача по спортивной медицине.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или терапевта (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;
- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

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

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:
- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года подготовки на учебно-тренировочном этапе;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Текущий контроль спортивной подготовленности и соответствия уровню подготовки (этапное тестирование) проводится не реже одного раза в год: в конце подготовительного периода и в конце соревновательного и (или) начале переходного периода. Сроки сдачи этапных и переводных испытаний определяются локальными актами организации. Итоговые тестирования, сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий этап спортивной подготовки проводится с октября по ноябрь календарного года, если иное не указано в локальных актах учреждения. В зачет сдачи нормативов по общефизической и специальной физической подготовке могут учитываться результаты соревновательной деятельности в текущем календарном году.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» приведены в таблицах № 10-12 Программы.

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.0	6.0	6.50
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30

Таблица № 12

Требования к уровню квалификации для зачисления (перевода) обучающихся на этап спортивной подготовки

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Этап начальной подготовки (1-3 годы подготовки)	Без предъявления требований к спортивным разрядам
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	– «третий юношеский спортивный разряд», – «второй юношеский спортивный разряд», – «первый юношеский спортивный разряд»
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	– «третий спортивный разряд», – «второй спортивный разряд», – «первый спортивный разряд»

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу (году) спортивной подготовки

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Общефизическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Теоретическая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Психологическая подготовка;
- Инструкторская и судейская практика;
- Участие в соревнованиях;
- Медицинские и медико-биологические мероприятия;

В Таблицах №№ 13 - 20 представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 13

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	**97**
2.	Специальная физическая подготовка	8	9	10	10	12	14	14	10	9	8	9	9	**122**
3.	Техническая подготовка	9	9	6	6	4	3	4	5	8	8	8	8	**78**
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1				1	1	1	1	**9**
5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль			1	1	1			1		1	1		**6**
Кол-во часов в месяц:		**26**	**27**	**26**	**26**	**26**	**25**	**26**	**25**	**26**	**26**	**27**	**26**	**312**

Таблица № 14

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	10	12	14	14	15	12	9	8	8	**126**
2.	Специальная физическая подготовка	12	11	12	13	16	16	17	16	14	13	13	13	**166**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	3									1	**8**
4.	Техническая подготовка	10	9	10	9	6	5	4	3	6	11	10	11	**96**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	1	1				1	1	2	1	**12**
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	1	1	1	1				1		1	1	1	**8**
Кол-во часов в месяц:		**34**	**34**	**35**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**34**	**35**	**34**	**35**	**416**

Таблица № 15

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	11	11	13	13	12	7	8	8	**116**
2.	Специальная физическая подготовка	12	11	12	14	16	17	17	17	14	14	13	13	**172**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	3									1	**8**
4.	Техническая подготовка	11	9	10	10	7	6	5	4	7	11	10	11	**100**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	1	1				1	1	2	1	**12**
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	1	1	1	1				1		1	1	1	**8**
Кол-во часов в месяц:		**35**	**34**	**35**	**35**	**35**	**34**	**35**	**35**	**34**	**34**	**34**	**35**	**416**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Таблица № 16

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	11	14	15	15	15	9	8	8	**120**
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	9	11	13	16	16	18	16	10	10	9	**144**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	5	2					3	3	6	**42**
4.	Техническая подготовка	12	13	13	13	10	8	9	8	8	15	14	13	**136**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1		1	2	3	2	**20**
6.	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	5	3	2	2	2	3	3	5	**42**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	**16**
Кол-во часов в месяц:		43	43	43	43	44	43	44	44	43	44	43	44	**520**

Таблица № 17

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	11	14	15	15	15	9	8	8	**120**
2.	Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	12	14	16	16	16	10	9	8	**136**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	5	2					3	3	6	**42**
4.	Техническая подготовка	12	13	14	15	11	10	8	9	8	15	15	14	**144**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1		1	2	3	2	**20**
6.	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	5	3	2	2	2	3	3	5	**42**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	**16**
Кол-во часов в месяц:		**44**	**43**	**44**	**43**	**44**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**43**	**44**	**520**

Таблица № 18

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	11	14	15	15	15	9	8	8	**120**
2.	Специальная физическая подготовка	8	8	9	9	11	14	15	15	15	9	9	8	**130**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	5	2					3	3	6	**42**
4.	Техническая подготовка	13	13	14	15	12	10	10	10	9	15	15	14	**150**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1		1	2	3	2	**20**
6.	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	5	3	2	2	2	3	3	5	**42**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	**16**
Кол-во часов в месяц:		**44**	**43**	**43**	**43**	**44**	**43**	**44**	**43**	**43**	**43**	**43**	**44**	**520**

Таблица № 19

Годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	11	14	16	18	20	20	20	12	11	11	**175**
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	16	22	24	25	28	26	17	17	16	**233**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	11	10	7	4				2	6	6	9	**67**
4.	Техническая подготовка	19	21	22	20	18	17	17	16	14	23	23	22	**232**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3	2	2	3		2	3	3	3	**33**
6.	Инструкторская и судейская практика	7	6	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	**67**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	3	2	**25**
Кол-во часов в месяц:		**69**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**69**	**70**	**69**	**69**	**832**

Таблица № 20

Годовой план -график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	янв.	фев.	мар.	апр.	май.	июн.	июл.	авг.	сен.	окт.	нояб.	дек.	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	11	11	14	16	18	20	20	20	12	11	11	**175**
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	14	14	22	24	25	25	18	17	17	14	**216**
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	11	10	7	4				2	6	6	9	**67**
4.	Техническая подготовка	21	22	22	22	18	17	17	19	22	22	23	24	**249**
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3	2	2	3		2	3	3	3	**33**
6.	Инструкторская и судейская практика	7	6	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	**67**
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия осмотры, тестирование и контроль	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	3	2	**25**
Кол-во часов в месяц:		**70**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**69**	**69**	**69**	**69**	**832**

4.2. Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Выбор средств и методов физической подготовки горнолыжника определяется наряду с уровнем индивидуального развития физических качеств и закономерностями естественного развития организма, и становления спортивного мастерства спортсмена в процессе многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка включает в себя: комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Упражнения, ориентированные на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека и создание базы для последующего совершенствования в избранном виде горнолыжного спорта.

Специальная физическая подготовка - предполагает максимальные требования к уровню развития физических качеств с учетом специфики вида спортивной деятельности. Решение специальных тактических задач, преимущественно направленных на увеличение аэробной и анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специальной силы, скоростных качеств, специфичных для горнолыжника.

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

качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов. Необходимо поддерживать у обучающихся интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями. Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием тренажерного снаряда «кузнечик». Включение в занятие бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т.п.), спусков на одной лыже и с выполнением и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног. При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах – мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п. Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части учебно-тренировочного занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений. Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер-преподаватель должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение. В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки обучающихся. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

Особое внимание следует уделить внимание на обучение торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов и для выполнения активного разгона перед спуском. Для этого в учебно-тренировочные занятия включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15-25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. По мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого. Склоны для занятий должны быть пологими – 8-12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода. Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводятся учебно-тренировочные занятия, были подготовлены, т.е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В летний период учебно-тренировочные мероприятия большей частью направлены на укрепление мышечно-связочного аппарата, развития общефизических качеств и

выполнения специальных имитационных упражнений по освоению техники поворотов в слаломе, специальном слаломе и слаломе гиганте. Для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая обучащихся плаванию и прыжкам в воду.

В осенний период (сентябрь-октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов;
- создание правильного представления горнолыжных приемов;
- создание правильного представления о технике горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки обучающихся.

В ноябре начинают разучивание и совершенствование горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях – на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким. При обучении способам разгрузки как одному из основных элементов техники можно использовать рельеф склона (бугор, уступ, впадина, серия бугров). Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в условиях на повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участков трассы слалома, слалома-гиганта или скоростного спуска. Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на трассы.

В первые дни занятий на лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые спуски, произвольные спуски поворотами, преодоление неровностей. Прежде чем перейти на трассу слалом, добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках». Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

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

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

При развитии физических качеств в подготовительном периоде следует придерживаться правил:

- Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части учебно-тренировочного занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными

для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

- Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя, отжимания, выпрыгивания. Статистические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

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

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

Совершенствование техники в слаломе и слаломе-гиганте осуществляют на коротких отрезках трассы длинной 100-150 м (слалом) и 150-250 м (слалом-гигант), избегая тренировок на длинных участках в связи с тем, что напряженная физическая нагрузка продолжительностью 7-10 дней в обычных базовых условиях, где используют занятия по общей физической подготовке (плавание, спортивные игры, легкий бег, общеразвивающие упражнения).

Зимой основное внимание уделяют совершенствование техники спусков и поворотов, слалома и слалома-гиганта, скоростного спуска. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2-3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2-3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха. При отработке стойки скоростного спуска-«яйцо» особое внимание необходимо обратить на положение головы. Голова должна быть поднята и спортсмен должен видеть вперед на 50-100 м. При освоении стойки скоростного спуска в имитационных упражнениях необходимо пользоваться приемами, обеспечивающими контроль за тем, как видит спортсмен.

Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25 с, так как при нагрузке продолжительность от 30 с до 2 мин., с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах.

При подготовке к соревнованиям 2,5-4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма спортсменов. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 мин. , возможно разбить выполнение бега на 2-4 пробежки продолжительностью по 3-5 мин., чередуя бег с играми или легкими упражнениями. Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других неровностей, помогающих совершенствовать технику. При выходе на снег, особенно при недостаточном снежном покрове, для развития пространственно-временных представлений используют прохождение воображаемых трасс слалома и слалома-гиганта. Для этого спортсмену сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где проходит трасса, расстояние между воротами и рисунок трассы. Длина воображаемой трассы 100-150 м с соответствующим количеством ворот. При обучении и совершенствовании техники нужно постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова. Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив правилам поведения на склонах:

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

Особенно важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания). Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины. В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс слалома и слалома-гиганта, т.е. умения составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометражом после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом прохождении трассы, наличие сбоев. В качестве подготовительных упражнений применяют игры на лыжах, комбинированные эстафеты.

Особое внимание следует уделять развитию силовых качеств, быстроте реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). В качестве тренировочных средств используют различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 мин. или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору – ходьба, с горы – бег). Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, лыжные гонки, плавание, велосипед, спортивные игры на увеличенных для конкретного состава команд площадках.

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки**:** укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, овладение основами техники

катания на горных лыжах и других физических упражнений, воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Таблица № 21

№ п/п	Тема	Год обучения		
		НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка				
1	Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Мире и в России.	1	1	1
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1	1
3	Инвентарь для горнолыжного спорта, одежда и обувь.	1	1	1
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
4	Характеристика техники катания на горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту.	1	2	2
Итого:		**5**	**6**	**6**

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

2. Развитие скоростных способностей:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением (по равнине, в гору, под гору);
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
- челночный бег 2, 3, 4х10 метров;
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);

3. Развитие скоростно-силовой выносливости:

- бег 200, 300, 400 метров;
- бег с изменением направления;
- выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед;
- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди, в длину;
- прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
- прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
- прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
- отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.

4. Развитие двигательно-координационных способностей:

- подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч), эстафеты;
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отскоком от пола, из-за головы,

из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360, 180;
- броски и прием мяча для большого тенниса;
- ходьба на равновесие на незначительной высоте;
- прыжки на батуте, подкидном мостике;
- прыжки в воду с различными заданиями;
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;

5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:
- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
- «мосты», «шпагаты»;
- наклоны вперед, назад, скрестные;
- махи;
- выпады вперед и в сторону;
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах;
- статические упражнения на растягивание мышц;
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

6. Развитие общей выносливости:
- бег по пересеченной местности;
- велоподготовка;
- элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;
- круговая тренировка со специальными упражнениями;
- плавание.

Специальная физическая подготовка

1. Имитация спусков и поворотов:
- имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа без палок;
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
- имитация работы рук и ног на месте;
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (в гору и под гору);
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками;
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.

2. Развитие силовой выносливости:
- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, пистолетики на правой, левой ноге);
- упражнения, с отягощением;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних сопротивлений;
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных, мячей, веса партнера и т.п.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

3. Упражнения на роликовых коньках:

- упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом; правильные падения);
- упражнения на плоской поверхности (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);
- упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке (с палками);

4. «Слалом на траве».

5. Упражнения на склоне до 10 градусов:

- спуск по прямой на параллельных лыжах;
- сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка);
- приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге;
- развороты, торможение, сопряженные повороты.

6. Подвижные игры на лыжах: «Салочки» и т.п.; различные эстафеты.

Техническая подготовка

- повороты на месте;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- прямой и косые спуски в средней стойке;
- преодоление неровностей рельефа склона: в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков; в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево); в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж; преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж; преодоление впадин выпуском и подбором лыж; сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменений рельефа;
- подъем лесенкой и елочкой;
- коньковый ход по прямой, по кругу;
- повороты с конькового шага;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске;
- повороты различного радиуса на параллельных лыжах: выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж; выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж; тоже в поворотах по дугам малого радиуса; выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж); выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса

на участке 500 метров; выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров; выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом, поворот с опорой на палку, поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- старт, стартовый разгон: выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами; выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками; выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах; выполнение целостного движения старт толчком палками и выкатом параллельных лыж без отталкивания ногами с установленным турникетом.
- стойка скоростного спуска: выполнение стойки скоростного спуска на месте; скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом переступанием;
- прохождение открытых ворот (2-3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- знакомство с трассой супер-кросса и прохождение участка трассы супер-кросса;
- прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, в тренировочном и соревновательном режимах;
- подвижные игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах, приобретение соревновательного опыта, освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Таблица № 22

№ п/п	Тема	Год обучения				
		1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка						
1	Горнолыжный спорт в мире и в России	1	1	1	2	2
2	Спорт и здоровье	1	2	2	2	2
3	Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения	2	2	2	3	3
4	Основы техники катания на горных лыжах	2	2	2	3	3
5	Правила соревнований по горнолыжному спорту	2	2	2	3	3
6	Перспективы подготовки юных горнолыжников в тренировочных группах	2	1	1	3	3
	Итого:	**10**	**10**	**10**	**16**	**16**

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

- развитие и поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
- повышение уровня специальной физической подготовки.

Используются следующие упражнения:

- гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
- спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);
- упражнения с отягощением;
- велосипед.

Специальная физическая подготовка

- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;
- отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома.
- специальные физические упражнения;
- передвижение на роликовых коньках.

Техническая подготовка

- закрепление основ техники специальных упражнений в усложненных условиях;
- закрепление основ техники передвижения на горных лыжах , техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях;
- закрепление основы техники прохождения трасс супер-гиганта и скоростного спуска.
- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег в разных зонах интенсивности.
3. Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
4. Наклоны, вращения.
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Акробатические упражнения.
7. Упражнения на равновесие, упражнения на гибкость;
8. Плавание, прыжки в воду, игры в воде.
9. Подвижные игры, эстафеты.
10. Упражнения на роликовых коньках.
11. Велосипед.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

1. Имитация спусков в разных стойках.
2. Имитация преодоления неровностей склона.
3. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног.
4. Винто-угловые движения.
5. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).

Развивающие

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение).
2. Упражнения для мышцы брюшного пресса и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.

Техническая подготовка

1. Прямой и косой спуск. Спуски с преодолением неровностей склона. Спуски на одной лыже.
2. Перенос веса тела с ноги на ногу.
3. Передвижение коньковым шагом.
4. Остановка разворота лыж.
5. Введение дуги поворота на внешней лыже. . Согласование движений при выполнении поворотов. Повороты без опоры на палку.
6. Винто-угловое движение.
7. Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома.
8. Вход в поворот с конькового шага.
9. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м (8-12 ворот).
10. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5 м (4-10 ворот).
11. Прохождение в ритмичных трасс слалома (4-15 ворот)/(4-10 ворот).
12. Прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
13. Прохождение трасс скоростного спуска (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
14. Подвижные игры на лыжах.
15. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой и средней интенсивности, высокой интенсивности
3. Прыжки, многоскоки.
4. Акробатические, гимнастические упражнения, батут.
5. Упражнения на равновесие.
6. Спортивные игры с мячом.
7. Эстафеты, подвижные игры.
8. Плавание, прыжки в воду.
9. Роликовые коньки.
10. Велосипед.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции
3. Упражнения для брюшного пресса
4. Упражнения, развивающие мышцы таза
5. Упражнения, развивающие мышцы ног с отягощением

Подводящие

1. Имитация поворотов.
2. Имитация спусков.
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием.

Специальная техническая подготовка

1. Прямые и косые спуски в различных стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ).
3. Боковое соскальзывание.
4. Торможение разворотом лыж.
5. Коньковый ход.
6. Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты).
7. Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса.
8. Повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже.
9. Повороты с конькового шага.
10. Прыжки на лыжах.
11. Прохождение «змейки».
12. Трассы слалома. Трассы слалома-гиганта.
13. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
14. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, высокой интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
4. Акробатика, батут, гимнастика на снарядах.
5. Спортивные игры с мячом.
6. Эстафеты, подвижные игры.
7. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
8. Роликовые коньки.
9. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, качающееся бревно и т.п.).
10. Велосипед.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные (подводящие) упражнения

1. Имитация спусков, поворотов
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибание.
5. Повороты ступней ног вправо-влево.
6. Имитация поворотов с широкого шага.

Техническая подготовка

1. Спуски прямые и косые.
2. Боковое соскальзывание.
3. Прохождение неровностей.
4. Повороты малого, среднего, большого радиуса.
5. Повороты с конькового и широкого шага.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение трассы слалома, слалома-гиганта.
8. Прыжки в группировке.
9. Прохождение трассы супер-гиганта.
10. Коньковый ход
11. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
12. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Прыжки, многоскоки.
4. Акробатические упражнения, гимнастика на снарядах, батут.
5. Упражнения на равновесие.
6. Спортивные игры с мячом, эстафеты, подвижные игры
7. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
8. Роликовые коньки.
9. Велосипед

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, по сигналу занять определенное положение или выполнить движение).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

Специальная техническая подготовка

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа.
3. Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие).
4. Повороты малого радиуса, прохождение «змейки».
5. Старт, стартовый разгон.
6. Прохождение сочетаний ворот.
7. Слалом, слалом-гигант, супер-гигант.
8. Повороты среднего, большого радиуса.
9. Прыжки на лыжах.
10. Повороты с широкого шага и с конькового шага.
11. Боковое соскальзывание.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности,
3. Кроссовая подготовка.
4. Бег высокой интенсивности.
5. Прыжки и многоскоки.
6. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах, упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом. Эстафеты, подвижные игры.
9. Велосипед (шоссе и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
11. Роликовые коньки.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции.
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища, повороты туловища и т.п.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.

Специальная техническая подготовка

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа.
4. Повороты малого, среднего, большого радиуса.
5. Прохождение сочетания ворот.
6. Прохождение «змейки».

7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом, слалом-гигант, супер-гигант.
9. Повороты с широкого шага.
10. Прыжки на лыжах.
11. Старт, стартовый разгон.
12. . Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

С учетом специфики вида спорта «горнолыжный спорт» определяются следующие особенности и условия для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

1) Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, определяется на основании распорядительного акта такой организации о приеме указанного лица на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основании государственного (муниципального) задания за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

2) Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «горнолыжный спорт» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением самостоятельно;

3) Комплектование учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

5) Зачисление в Учреждение обучающихся старше регламентированного может осуществляться в группы начиная с начальной подготовки второго года подготовки, в зависимости от выполнения ими нормативов общей физической подготовки и оценки способностей к овладению элементами базовой технической подготовки соответствующего года подготовки;

6) Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «горнолыжный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «горнолыжный спорт» не ниже всероссийского уровня;

7) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

8) При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

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

11) Допускается объединение учебно-тренировочных групп обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся этапов начальной подготовки свыше года обучения и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) первого и второго года обучения;

- объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной социализации) с 1 по 5 годы обучения;

При объединении обучающихся на разных этапах спортивной подготовки в одну группу рекомендуется следовать следующим условиям:

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

- не превышен максимальный состав учебно-тренировочной группы спортивной подготовки, установленный программой (Таблица № 1) по группе более старшего этапа спортивной подготовки;

12) Допускается объединение (при необходимости), на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на основные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

13) Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

14) если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия).

6.1. Требования к материально-техническим условиям

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие горнолыжной трассы

наличие тренировочного спортивного зала

наличие тренажерного зала

наличие раздевалок, душевых.

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы № 27-28);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 29-30);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Таблица № 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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	пар	5
5.	Жилет с отягощением	штук	10
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Крепления горнолыжные	комплект	10
10.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11.	Лыжи горные	пар	10
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсмена)	штук	10
14.	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	10
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Ратрак – снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок-верстак для заточки кантов для горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов , мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	10
33.	Штанга с комплектом дисков (5,. 10, 15, 20, 25 кг)	штук	1

34.	Электробур – аккумуляторная дрель	комплект	5
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
41.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

Таблица № 28

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

Таблица № 29

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	3
5.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер («Тренер-преподаватель»)», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации";
3 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 05 декабря 2022 г., регистрационный № 71351);
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий»;
6. Бабич В.В. Система подготовки горнолыжников: учеб. пособие. Сочи: Ясная поляна, 2006. 258 с.
7. Горбач А. Горные лыжи [Электронный ресурс] М.: AGH, 2009. (URL: http://lyzhi.by.ru/gornye/gcompetition.htm (21.11.2009).
8. Горяйнов А. В. Горнолыжный спорт. Правила соревнований: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2001. 171 с.
9. Гуршман Г. Пьянта Су или горные лыжи глазами тренера: учеб. пособие. М.: Лабиринт Пресс, 2005. 311 с.
10. Кожевникова Е. А. Горные лыжи с самого начала. М.: Орбита – М, 2000. 160 с.
11. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки // Спорт. 2005. №7. С. 12-
12. Преображенский В. С. Горные лыжи. Азбука спорта.: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 201 с.
13. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности: учеб. пособие / под ред. Лисовского А.Ф. Малаховка: Орион, 2003. 126

7.2. Примерные комплексы информационно-образовательных ресурсов

Интернет-ресурсы

1. Олимпийский комитет России - http://www.olympic.ru/;
2. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru ;
3. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) http://www.rusada.ru
4. ФГБУ ФЦСПР - https://www.fcpsr.ru/ ;
5. Федерация горнолыжного спорта России - http://www.fgssr.ru;
6. Спортивная литература - http://www.sportlib.ru/ .

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
на 47 (Сорок семь) стр. ~~(лист.)~~,
Заместитель директора по спортивной
подготовке ГБУ ДО СО «СШОР «НГ»
_____ В.И. Сизинцев