Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа Кувандыкского городского округа

Оренбургской области»

ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

на методическом совете Директор ДЮСШ

Протокол № \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Гудков

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_г

# Дополнительная предпрофессиональная программа отделения

# «Горные лыжи»

## Срок реализации: 8 лет.

**Составитель:** Селезнев Сергей Петрович- тренер-преподаватель первой квалификационной категории МБУДО ДЮСШ Кувандыкского городского округа.

г.Кувандык

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка ………………………..………………………………..** | 3 |
| 1.1 Норматив учебно-тренировочной нагрузки и количественный состав занимающихся …..……………………………..…….................................................4 |  |
| * 1. Комплектование групп и организация учебно-тренировочной работы……. | 4 |
| **2. Учебный план для групп до года………………………………………….….**  2.1 Этап начальной подготовки**.**………………………………………………  2.2 План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на этапе начальной подготовки до года ………………………………………………….. | 5  5  11 |
| * 1. Организационно –методические указания…………………………………… |  |
| 1. **Учебный материал для групп до 2лет ………………………………..** | 23 |
| * 1. Специально техническая подготовка ……………………………………. | 24 |
| 3.2 План - схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе до двух лет………………………………………….. | 35 |
| **4. Учебно –тренировочные группы свыше 2 лет…….……………….** | 38 |
| 4.1 Учебный материал для групп свыше 2 лет………………………….. | 40 |
| **5. Информационное обеспечение программы……..…………………...…** | 51 |
| 5.1 Список литературы………………………………..……………………………… | 51 |

**Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по горным лыжам (далее Программа) составлена в соответствии с: федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного про­цесса горнолыжников на различных этапах многолетней подготовки.

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

* содействие гармоничному физическому развитию, разно­сторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
* подготовка горнолыжников высокой квалификации, резерва сборных команд Оренбургской области и России;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответствен­ности молодых спортсменов;
* подготовка инструкторов и судей по горнолыжному спорту.

При ее разработке были использованы передовой опыт обучения и тренировки юных горнолыжников, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов. Преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Основными показателями выполнения программных требо­ваний по уровню подготовленности учащихся в учебно-трениро­вочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение зна­ниями теории горнолыжного спорта и практическими навыками про­ведения соревнований, успешное выступление в соревнованиях, выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

Программа является основным документом при проведении занятий. Однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные климатические условия, наличие материальной базы, трена­жерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки программы.

**1.1 Норматив учебно-тренировочной нагрузки и количественный состав занимающихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Объем учебно-тренировочной  работы, час в неделю | Годовая учебная нагрузка на | Кол-во  занимающихя |
| 52 недели, час. |  |
| Предварительная |  | 4 | 208 | 10\* |
| подготовка |  |  |  |  |
| Начальная подготовка | До года | 6 | 312 | 10\* |
| Свыше года | 9 | 468 | 10\* |
| Учебно-тренировочный | До двух | 12 | 624 | до 20 |
| Свыше двух | 18 | 936 | до 16 |

**Примечания:**

1. Годовая нагрузка – 52 недели учебных занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения.

Занятия в группе ПП – 4 раза в неделю по 45 минут (1 академ. час)

\*- согласно нормам Сан Пин 2.4.4.12.51-03 от 03.04.2003г.

* - для групп предварительной подготовки продолжительность академического часа может быть со­кращена и составлять 30-40 мин.

2. При невыполнении переводных требований с этапа на этап по уважительным причинам, занимающиеся оставляются на повторный год обучения.

**1.2 Комплектование групп и организация учебно-тренировочной работы.**

Прием, комплектование отделений и учебных групп, организация учебно-тренировочной и воспитательной работы осуществляется согласно Устава ДЮСШ.

Работа ведется на основе данной программы и учебного плана.

Учебный год в спортивной школе начинается с 1 сентября.

В спортивную школу принимаются учащиеся общеобразовательных школ, школ-интернатов, лицеев, колледжей. Без ограничений по здоровью.

Перевод в группы на следующий год обучения производят по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов, разработанных к этой программе, с учетом медико-биологического контроля и личных наблюдений тренера-преподавателя.

1. **Учебный план.**

**2.1 Этап начальной подготовки до года.**

**Задачи и преимущественная направленность этапа:**

- укрепление здоровья;

- привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами горнолыжной техники и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки **до года**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ТЕМА | Год обучения |
| № | до года | |
|  | **Теоретическая подготовка** | **6** | |
| 1 | История развития г/л спорта | 1 | |
| 2 | Правила поведения и т/б на занятиях | 1 | |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль | 2 | |
| 4 | Краткая х-ка видов г/л спорта. Сор-я по г/л спорту | 2 | |
|  | **Практическая подготовка** |  | |
| 1 | Обще физическая подготовка | 150 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 46 | |
| 3 | Специальная техническая подготовка | 100 | |
| 4 | Контрольные нормативы, соревнования | 10 | |
| ВСЕГО: | | **312** | |

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности.
3. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами

на одной и обеих ногах).

1. Приседания, отжимания, подтягивания.
2. Упражнения по удержанию равновесия на бревне, натянутом

тросе, парные упражнения.

1. Кувырки, перевороты.
2. Упражнения на батуте.
3. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
4. Имитация спусков на лыжах (сухой слалом ролики).

**СПЕЦИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**.

**На лыжах**

1. приседания, наклоны вперёд-назад
2. попеременное поднятие ног вверх
3. прыжки
4. скользящие шаги

Проверка и использование снаряжения

**Цель:** - проверка снаряжения

* использование снаряжения,
* равновесие, скольжение

Склон: равнина, без препятствий, большая площадь

**Упражнения:**

1. Проверка снаряжения
2. Правильно взять палки и лыжи
3. Закрыть / открыть крепления
4. Упражнения на равновесие на месте без палок:

* приседания
* наклон вперёд, достать переднюю часть креплений
* присесть, дотянуться до задней части креплений
* наклоны в стороны, попеременно дотронуться до правого и левого ботинка
* почувствовать равновесие на обеих ногах (с закрытыми глазами)

1. Скольжение вперёд-назад на месте, шаги вокруг носок и пяток лыж
2. Шаги / скольжение по прямой
3. Шаги / скольжение с небольшой сменой направления
4. Скользящие шаги
5. Оттолкнуться двумя палками и поскользить

10.Падение /вставание: лыжи параллельно под телом, горизонтально склону, встаньте:

* с помощью партнёра
* с помощью одной палки
* с помощью обеих палок

**II.Спуск по прямой**

**Цель:** контроль равновесия во время всего спуска

Описание движений:- основная стойка, поставить лыжи параллельно, на ширине бедер, вес распределить равномерно на обе лыжи

* немного согнуть ноги в коленных и голеностопных суставах, туловище немного наклонить вперед
* руки держать перед собой, немного согнуть в локтевых суставах, палки направить параллельно по диагонали назад - вниз
* смотреть вперёд

Склон: пологий с выкатом на равнине

**Упражнения:**

1. подъём

а. лесенкой

б. ёлочкой

2. показать основную стойку на месте

а. сделать пробный спуск

б. сгибание коленей (полуприсед в движении)

в. дотронуться обеими руками до внешних сторон ботинок

г. дотронуться до носков ботинок

д. во время спуска делать маленькие прыжки

е. дотронуться попеременно левой и правой рукой до внешних сторон ботинок

ж. поднимать попеременно задник лыжи

з. попеременно сделать маленькие шаги - вправо и влево при движении вниз  
и. сделать скользящие шаги

к. поворот переступанием в конце выката на обе стороны

л. спуск по диагонали

**III. ПЛУГ**

**Цель:** - скользящий «плуг»

- остановка в « плуге»

Описание движений:

* из спуска по прямой в основной лыжной стойке одновременно раздвинуть пятки лыж, т.о.поставить лыжи в «плуг»,

- Лыжи поставить на внутренние канты и скользить на них руки и корпус держать, как в основной стойке смотреть вперёд

* разгибание и сгибание помогут поставить лыжи в положение «плуга»

Склон: пологий и короткий с безопасным стартом и выкатом на равнину

**Упражнения:**

на месте: принять позицию «плуг»: переступанием, прыжком, раздвиганием пяток лыж

1. из спуска по прямой принять позицию «плуг» в конце спуска на выкате
2. спуск в « плуге»
3. попеременно большой / маленький «плуг», спуск по прямой / «плуг»
4. остановиться в «плуге» на склоне
5. «плуг» по диагонали

IV. Поворот плугом

**Цель:** смена направления движения Описание движений:

Из «плуга» по линии ската (равномерная загрузка лыж) привстать, разгружая лыжи. Перенести вес тела на внешнюю лыжу и закантовать. Вертикальная работа и перенос веса помогут выполнить поворот

Склон: пологий

**Упражнения:**

из «плуга» сделать пологий поворот на выкате (влево, вправо). Сначала из «плуга» по линии ската, затем из «плуга» по диагонали (Funрrоgгаtiоn)

1. связанные повороты
2. повороты в «плуге» со сменой ритма (используя палки: негативный слалом, вертикальный слалом, слалом
3. изменять радиус поворота, скорость, склон
4. повороты в «плуге» с упражнениям:

* положить обе руки на внешнее колено
* держать лыжную палку горизонтально перед собой
* упереться внешней рукой в бок
* приподнимать носок внутренней лыжи
* концом внешней лыжной палки рисовать линию

Обучение пользованию подъёмником:

Пользование подъёмником для большинства начинающих непреодолимая трудность. Инструктор должен подготовить своих учеников к этому важному моменту. Объяснить и продемонстрировать,

объяснить правила поведения и значение информационных таблиц, действующих для данного типа подъёмника.

Необходимые подготовительные упражнения:

- тянуть - передвигать ученика на равнине с помощью палки;

- обучить способу выхода из подъёмника с помощью палки;

Помощь при входе на подъёмник будет более действенной при некоторых простых условиях:

- тренер может быть без лыж;

- для ученика будет намного проще подниматься на подъемнике без палок.

Предупредить перед подъёмом:

-на штангу подъёмника не садиться, держать корпус прямо (для бугельного)

Рассказать о пользе сотрудничества с коллегами и обслуживающим персоналом подъёмника

V. Кантование - боковое соскальзывание

**Цель:** соскальзывание, кантование, контроль скорости, остановка

Склон: средней крутизны

Траверс

**Цель:** езда на верхних кантах, сохраняя основную стойку в повороте

Описание движений:

* лыжи идут на верхних кантах параллельно, суставы ног согнуты - среднее положение
* верхнюю лыжу немного выдвинуть вперед
* туловище немного наклонено вперед и развёрнуто вниз по склону
* нижняя лыжа больше загружена
* отдельные оси должны быть совместно параллельны - носки лыж  
  -голеностопы
* тазобедренные суставы
* плечи - руки

**Упражнения:**

Упражнения на месте - объяснить, показать

Подъём лесенкой

Траверс в основной лыжной стойке

Траверс - «самолёт»

Траверс - нижняя рука на талию, верхняя направлена вперед-вверх

Траверс - несколько раз поднять пятку верхней лыжи

Траверс - переступанием вверх сменить траекторию

Траверс - рисовать линию на снегу обеими палками с нижней стороны

Боковое соскальзывание

**Цель:** контроль параллельного ведения лыж, скользить на плоских лыжах

**Упражнения:**

на месте: из «плуга» продвинуть разгруженную верхнюю лыжу

1. объяснить и показать основную лыжную стойку
2. из траверса в плуге придвинуть верхнюю лыжу, параллельно нижней, и начать боковое соскальзывание
3. Боковое соскальзывание: на цель, по линии ската, контролируя скорость

VI. Карвинг из плуга

**Цель:** научиться выполнять поворот на верхних кантах лыж

Склон: средней крутизны

Описание движений:

* из траверса привстать, отводя пятку верхней лыжи
* начать перенос веса на будущую внешнюю лыжу
* скользить по линии ската - вес на обеих лыжах
* загрузить внешнюю лыжу, одновременно придвигая внутреннюю
* вести поворот

**Упражнения:**

на месте: отвести пятку верхней лыжи - придвинуть (перекантовка)

1. Funрrоgгаtiоn: старт в позиции «карвинг из плуга» - траверс, придвинуть верхнюю лыжу параллельно нижней, одновременно со сгибанием

Старт: траверс, пологий траверс

2.одиночный поворот: из траверса привстать отвести пятку верхней лыжи, скользить по линии ската, больше загрузить внешнюю лыжу, придвинуть внутреннюю, вести поворот

3. связанные повороты

4. менять: склон, радиус, скорость

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.2 План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на этапе начальной подготовки до года** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Содержание | Подготовительный | | | | Соревновательный  период | | | | | Подготовит. | | | Всего | |
| специал. период | | | | П-ход.  период | | | часов | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **312** | |
|  | Тренировочные дни | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | 12 | 12 | 13 | 14 | 12 | 14 | 13 | 156 | |
|  | Тренировочные занятия | 13 | 14 | 12 | 13 | 14 | 12 | 12 | 13 | 14 | 12 | 14 | 13 | 156 | |
| 1 | **Общефизическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **150** | |
|  | а) обще развивающие упр-я | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | |
|  | б) бег малой и средней интенсивности | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 | |
|  | в) бег высокой интенсивности | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 10 | |
|  | г) прыжки, многоскоки | 3 | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 | 6 | 21 | |
|  | д) подвижные игры, эстафеты, спорт игры | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 80 | |
| 2 | **Специально физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **46** | |
|  | а) специальные подготовительные подводящие упр-я | 2 | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 20 | |
|  | б) специальные подготовительные развивающие упр-я | - | - | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 26 | |
| 3 | **Специально техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **100** | |
|  | а) ознакомлен., движения на лыжах, прямые спуски, плуг, поворот из плуга, пользование подъемником, траверс, бок. соскальзывание, укол палкой | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 27 | |
|  | б) повороты из упора, на параллельных лыжах | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 28 | |
|  | в) карвинг длинный радиус, карвинг короткий радиус, | - | - | - | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | - | - | - | 26 | |
|  | г) прохождение бугров | - | - | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 6 | 4 | - | - | - | 19 | |
| 4 | **Контрольные нормативы, соревнования** | 1 | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | **10** | |
| 5 | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** | |
|  | а) История развития г/л спорта | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,8 | |
|  | б) Правила поведения и т/б на занятиях | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  | 1,8 | |
|  | в) Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль | 0,4 | 0,4 |  | 0,2 | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  | 1,8 | |
|  | г) Краткая хар-ка видов г/л спорта. Сор-я по г/л спорту | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |  |  | 1,6 | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**этапа начальной подготовки до года по горнолыжному спорту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зачетные нормативы | мальчики | девочки | Критерии оценки |
| 1. | Бег 15 м | 4 сек. | 4 сек. | Зачетное время |
| 2. | Кросс 500 м | без учета времени | без учета  времени |  |
| 3. | Прыжок с места 2х2 | 140 см. | 130см. |  |
| 4. | Упражнения для мышц  живота /подъём в сед/ за  30 сек. | кол-во раз | кол-во раз |  |
| 5. | Шведский тест (прыжок из  центра в сторону с 2х ног с касанием рукой пола у пятки)  15 сек.– работа,15 сек.- отдых  повторяется 3 раза | 12 | 10 | Учитывается кол-во раз за серию |

**СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зачетные нормативы | мальчики | девочки | Критерии оценки |
| 1. | Прямой и косой спуск, в средней стойке |  |  | Правильность положения  тела |
| 2. | Остановка на пологом склоне плугом |  |  | Устойчивость, уверенность |
| 3. | Серия поворотов плугом |  |  | Устойчивость, уверенность |
| 4. | Боковое соскальзывание  на цель |  |  | Попасть на цель |
| 5. | Карвинг повороты  из плуга |  |  | Сопряженные повороты |

**2.3 ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта. Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности физических качеств, т.е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относится ловкость, гибкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

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

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. После каждого упражнения на силу надо выполнять упражнение на растягивание мышцы и на расслабление.

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

Включая в занятия бег, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов, 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 - мышц ног и туловища, брюшного пресса и таза.

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

Разучивание г/лыжных приемов осуществляют с использованием, метода показа.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на г/лыжах. С первых занятий особое внимание следует уделить обучению торможению, остановке и коньковому ходу.

Склоны для занятий должны быть пологими 8-12 градусов с безопасным выкатом.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

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

Необходимо научить занимающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

**ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

**НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СВЫШЕ ГОДА**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

-укрепление здоровья;

-привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

-овладение основами горнолыжной техники и других физических упражнений;

-воспитание черт спортивного характера;

-формирование должных норм общественного поведения;

-выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

-выполнение норматива III юн. разряда

**3.Тематический план учебно-тренировочных занятий для**

**групп начальной подготовки свыше года.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | ТЕМА | Год обучения |
| № | свыше года | |
|  | **Теоретическая подготовка** | **9** | |
| 1 | История развития г/л спорта | 2 | |
| 2 | Правила поведения и т/б на занятиях | 2 | |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль | 2 | |
| 4 | Краткая хар-ка видов г/л спорта. Сор-я по г/л спорту | 3 | |
|  | **Практическая подготовка** |  | |
| 1 | Общефизическая подготовка | 160 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 50 | |
| 3 | Специальная техническая подготовка | 229 | |
| 4 | Контрольные нормативы, соревнования | 20 | |
| ВСЕГО: | | **468** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на этапе начальной подготовки свыше года** | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | |  | | | |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  | |  | |  | | |  |  | | | |  | | | |  |  | |
| Содержание | Подготови  тельный | | | | | Соревнователь  ный период | | | | | | | | | Подготовит.  переход.  период | | | | | | | | | Всего час | |  |
| специальный период | | | | |  |
| **9** | **10** | | **11** | **12** | **1** | | **22** | | **3** | | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | |  | |
| Тренировочные дни | 17 | 18 | | 17 | 18 | 18 | | 16 | | 17 | | | 18 | | 18 | | 17 | | 18 | | 17 | | | **209** | |
| Тренировочные занятия | 20 | 20 | | 20 | 20 | 20 | | 20 | | 21 | | | 21 | | 20 | | 17 | | 18 | | 17 | | | **234** | |
| **Общефизическая подготовка** |  |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | | **160** | |
| а) обще развивающие упр-я | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | 24 | |
| б) бег малой и средней интенсивности | 2 | 2 | | 1 | 1 | 1 | | - | | - | | | - | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | 15 | |
| в) бег высокой интенсивности | 2 | 2 | | - | - | - | | - | | - | | | - | | - | | 2 | | 2 | | 2 | | | 10 | |
| г) прыжки, многоскоки | 3 | 4 | | 2 | - | - | | - | | - | | | - | | - | | 2 | | 4 | | 6 | | | 21 | |
| д) подвижные игры, эстафеты, спорт игры | 10 | 10 | | 8 | 6 | 6 | | 6 | | 4 | | | 4 | | 6 | | 10 | | 10 | | 10 | | | 90 | |
| **Специальнофизическая подготовка** |  |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | | **50** | |
| а) специальные подготовительные подводящие упр-я | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | 24 | |
| б) специальные подготовительные развивающие упр-я | 1 | - | | 4 | 4 | 3 | | 2 | | 2 | | | 3 | | 4 | | 2 | |  | | 1 | | | 26 | |
| **Специально техническая подготовка** |  |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | | **217** | |
| а) ознакомлен., движения на лыжах, прямые спуски,  поворот из плуга, пользование подъемником, траверс,  плуг, бок. соскальзывание, укол палкой |  |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | | 82 | |
|  |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| 9 | 9 | | 6 | 8 | 8 | | 6 | | 8 | | | 8 | | 4 | | 6 | | 6 | | 4 | | |
| б) повороты из упора, на параллельных лыжах | 5 | 8 | | 6 | 6 | 6 | | 6 | | 6 | | | 6 | | 4 | | 6 | | 6 | | 4 | | | 63 | |
| в) карвинг длинный радиус, карвинг короткий радиус, GS, SL | - | - | | 2 | 6 | 6 | | 8 | | 8 | | | 8 | | 8 | | - | | - | | - | | | 40 | |
| г) тренировка на трассах слалома гиганта, прохождение бугров | - | - | | 2 | 3 | 3 | | 5 | | 7 | | | 6 | | 6 | | - | | - | | - | | | 32 | |
| **Контрольные нормативы, соревнования** | 3 | - | | 4 | 1 | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | | 2 | | - | | 1 | | 1 | | | **20** | |
| **Теоретическая подготовка** |  |  | |  |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | | **9** | |
| а) История развития г/л спорта | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 |  | |  | | 0,2 | | | 0,2 | |  | |  | | 0,2 | |  | | | 1,4 | |
| б) Правила поведения и т/б на занятиях | 0,2 | 0,2 | | 0,4 | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | | 2 | |
| в) Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль | 0,4 | 0,4 | |  |  | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | | 0,4 | | | |  | |  | | 0,4 | |  | | | 2,8 |
| г) Краткая х-ка видов г/л спорта. Сор-я по г/л спорту | 0,2 | 0,2 | | 0,4 | 0,4 | 0,2 | | 0,2 | | 0,4 | | 0,4 | | | |  | |  | | 0,4 | |  | | | 2,8 |

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности.
3. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами

на одной и обеих ногах).

1. Приседания, отжимания, подтягивания.
2. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе,

парные упражнения.

1. Кувырки, перевороты.
2. Упражнения на батуте.
3. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
4. Имитация спусков на лыжах (сухой слалом, ролики).

**СПЕЦИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**На лыжах.**

1.приседания, наклоны вперёд-назад

2.попеременное поднятие ног

3.прыжки

4.скользящие шаги

Проверка и использование снаряжения

Цель: - проверка снаряжения

* использование снаряжения,
* равновесие, скольжение

Склон: равнина, без препятствий, большая площадь

**Упражнения:**

1.Проверка снаряжения

2.Правильно взять палки и лыжи

3.Закрыть / открыть крепления

4.Упражнения на равновесие на месте без палок:

* приседания
* наклон вперёд, достать переднюю часть креплений
* присесть, дотянуться до задней части креплений
* наклоны в стороны, попеременно дотронуться до правого и левого ботинка
* почувствовать равновесие на обеих ногах (с закртыми глазами)

5.Скольжение вперёд-назад на месте, шаги вокруг носок и пяток лыж

6.Шаги / скольжение по прямой

7.Шаги / скольжение с небольшой сменой направления

8.Скользящие шаги

9.Оттолкнуться двумя палками и поскользить

10.Падение /вставание: лыжи параллельно под телом, горизонтально склону, встаньте:

* с помощью партнёра
* с помощью одной палки
* с помощью обеих палок

**II.Спуск по прямой**

Цель: контроль равновесия во время всего спуска

Описание движений:- основная стойка, поставить лыжи параллельно, на ширине бедер, вес распределить равномерно на обе лыжи

* немного согнуть ноги в коленных и голеностопных суставах, туловище немного наклонить вперед
* руки держать перед собой, немного согнуть в локтевых суставах, палки направить параллельно по диагонали назад- вниз
* смотреть вперёд

Склон: пологий с выкатом на равнине

**Упражнения:**

1. подъём

а. лесенкой

б. ёлочкой

2. показать основную стойку на месте

а. сделать пробный спуск

б. сгибание коленей (полуприсед в движении)

в. дотронуться обеими руками до внешних сторон ботинок

г. дотронуться до носков ботинок

д. во время спуска делать маленькие прыжки

е. дотронуться попеременно левой и правой рукой до внешних сторон ботинок

ж. поднимать попеременно задник лыжи

з. попеременно сделать маленькие шаги - вправо и влево при движении

вниз  
и. сделать скользящие шаги

к. поворот переступанием в конце выката на обе стороны

л. спуск по диагонали

**III. ПЛУГ**

Цель: - скользящий «плуг»

- остановка в « плуге»

Описание движений:

* из спуска по прямой в основной лыжной стойке одновременно

раздвинуть пятки лыж, т.о.поставить лыжи в «плуг»,

- Лыжи поставить на внутренние канты и скользить на них руки и корпус

держать, как в основной стойке смотреть вперёд

* разгибание и сгибание помогут поставить лыжи в положение «плуга»

Склон: пологий и короткий с безопасным стартом и выкатом на равнину

**Упражнения:**

на месте: принять позицию «плуг»: переступанием, прыжком, раздвиганием пяток лыж

1.из спуска по прямой принять позицию «плуг» в конце спуска на выкате

2.спуск в « плуге»

3.попеременно большой / маленький «плуг», спуск по прямой / «плуг»

4.остановиться в «плуге» на склоне

5.«плуг» по диагонали

**IV. Поворот плугом**

Цель: смена направления движения Описание движений:

Из «плуга» по линии ската (равномерная загрузка лыж) привстать, разгружая лыжи. Перенести вес тела на внешнюю лыжу и закантовать. Вертикальная работа и перенос веса помогут выполнить поворот

Склон: пологий

**Упражнения:**

из «плуга» сделать пологий поворот на выкате ( влево-вправо ). Сначала из «плуга» по линии ската, затем из «плуга» по диагонали (Funрrоgгаtiоn)

1. связанные повороты
2. повороты в «плуге» со сменой ритма (используя палки: негативный слалом, вертикальный слалом, слалом
3. изменять радиус поворота, скорость, склон
4. повороты в «плуге» с упражнениям:

* положить обе руки на внешнее колено
* держать лыжную палку горизонтально перед собой
* упереться внешней рукой в бок
* приподнимать носок внутренней лыжи
* концом внешней лыжной палки рисовать линию

**Обучение пользованию подъёмником**

Пользование подъёмником для большинства начинающих - непреодолимая трудность. Инструктор должен подготовить своих учеников к этому важному моменту. Объяснить и продемонстрировать,

объяснить правила поведения и значение информационных таблиц, действующих для данного типа подъёмника.

Необходимые подготовительные упражнения:

- тянуть - передвигать ученика на равнине с помощью палки

- обучить способу выхода из подъёмника с помощью палки

Помощь при входе на подъёмник будет более действенной при некоторых простых условиях:

- тренер может быть без лыж

- для ученика будет намного проще подниматься на подъемнике без

палок

предупредить перед подъёмом:

- на штангу подъёмника не садиться, держать корпус прямо (для

бугельного)

Рассказать о пользе сотрудничества с коллегами и обслуживающим персоналом подъёмника.

**V. Кантование - боковое соскальзование**

Цель: соскальзование, кантование, контроль скорости, остановка

Склон: средней крутизны

Траверс

Цель: езда на верхних кантах, сохраняя основную стойку в повороте

Описание движений:

* лыжи идут на верхних кантах параллельно, суставы ног согнуты - среднее положение
* верхнюю лыжу немного выдвинуть вперед
* туловище немного наклонено вперед и развёрнуто вниз по склону
* нижняя лыжа больше загружена
* отдельные оси должны быть совместно параллельны - носки лыж  
   - голеностопы
* тазобедренные суставы
* плечи - руки

**Упражнения**

Упражнения на месте - объяснить, показать

Подъём лесенкой

Траверс в основной лыжной стойке

Траверс - «самолёт»

Траверс - нижняя рука на талию, верхняя направлена вперед-вверх

Траверс - несколько раз поднять пятку верхней лыжи

Траверс - переступанием вверх сменить траекторию

Траверс - рисовать линию на снегу обеими палками с нижней стороны

Боковое соскальзывание

**Цель:** контроль параллельного ведения лыж, скользить на плоских лыжах

Упражнения:

на месте: из «плуга» продвинуть разгруженную верхнюю лыжу

1. объяснить и показать основную лыжную стойку
2. из траверса в плуге придвинуть верхнюю лыжу, параллельно нижней, и начать боковое соскальзывание
3. Боковое соскальзывание: на цель, по линии ската, контролируя скорость

**VI. Карвинг из плуга**

**Цель:** научиться выполнять поворот на верхних кантах лыж

Склон: средней крутизны

Описание движений:

* из траверса привстать, отводя пятку верхней лыжи
* начать перенос веса на будущую внешнюю лыжу
* скользить по линии ската - вес на обеих лыжах
* загрузить внешнюю лыжу, одновременно придвигая внутреннюю
* вести поворот

**Упражнения:**

**на месте:** отвести пятку верхней лыжи - придвинуть (перекантовка)

1.Funрrоgгаtiоn: старт в позиции «карвинг из плуга» - траверс, придвинуть верхнюю лыжу параллельно нижней, одновременно со сгибанием

Старт: траверс, пологий траверс

2. одиночный поворот: из траверса привстать отвести пятку верхней лыжи, скользить по линии ската,  
больше загрузить внешнюю лыжу, придвинуть внутреннюю, вести поворот

3 связанные повороты

4. менять: склон, радиус, скорость

1. Спуск по неровному склону
2. Спуск по неровному склону
3. Перенос веса тела на одну лыжу при спуске
4. Сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске
5. Одиночный поворот (вправо, влево)
6. Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках
7. Повороты карвинг из плуга
8. Связанные повороты
9. Повороты на верхних кантах
10. Поворот без опоры на палку
11. Боковое соскальзывание
12. Прохождение открытых ворот (2-3)
13. Прохождение отрезка трассы слалома- гиганта (3-6) ворот
14. Прохождение отрезка трассы слалома (5-10) ворот
15. Игры на лыжах

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**этапа начальной подготовки свыше года по горнолыжному спорту**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зачетные нормативы | мальчики | девочки | Критерии оценки |
| 1. | Бег 30 м | 6,5 сек. | 6,8 сек. | Зачетное время |
| 2. | Кросс 500 м | без учета времени | без учета  времени |  |
| 3. | Прыжок с места 2х2 | 142 см. | 132см. |  |
| 4. | Упражнения для мышц  живота /подъём в сед/ за 30 сек. | кол-во раз | кол-во раз |  |
| 5. | Шведский тест (прыжок из  центра в сторону с 2х ног с касанием рукой пола у пятки)  15 сек.– работа,15 сек.- отдых  повторяется 3 раза | 12 | 10 | Учитывается кол-во раз за серию |

**СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зачетные нормативы | мальчики | девочки | Критерии оценки |
| 1. | Серия поворотов плугом |  |  | Правильность положения  тела |
| 2. | Боковое соскальзывание  на цель |  |  | Попасть на цель |
| 3. | Карвинг повороты из плуга |  |  | Сопряженные повороты |
| 4. | Преодоление серии  бугров |  |  | Устойчивость, уверенность |
| 5. | Участие в соревнованиях | III юн. | III юн. | Выполнение юн.разряд |

**2.3 ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта.

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

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

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. После каждого упражнения на силу надо выполнять упражнение на растягивание мышцы и на расслабление.

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

Включая в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов, 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- мышц ног и туловища, брюшного пресса и таза.

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

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, метода показа.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. С первых занятий особое внимание следует уделить обучению торможению, остановке и коньковому ходу.

Склоны для занятий должны быть пологими 8-12 градусов с безопасным выкатом.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

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

Необходимо научить занимающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

**ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ДО ДВУХ ЛЕТ**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов горнолыжной техники;

- приобретение соревновательного опыта;

- подтверждение норматива 1 юн. разряда и выполнение норматива III спортивного разряда.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочета­нием процессов овладения горнолыжной техникой и физичес­кой подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражне­ниями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подгото­вительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальных качеств горнолыжника.

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для**

**учебно-тренировочных групп до двух лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ТЕМА | Год обучения  до двух лет |
| № |
|  | **Теоретическая подготовка** |  | |
| 1 | Правила проведения соревнований по видам | 3 | |
| 2 | Перспективы подготовки юных г/лыжников | 3 | |
| 3 | Педагогический и врачебный контроль | 3 | |
| 4 | Анализ соревновательной деятельности | 3 | |
|  | **Практическая подготовка** |  | |
| 1 | Обще физическая подготовка | 230 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 50 | |
| 3 | Специальная техническая подготовка | 312 | |
| 4 | Контрольные нормативы, соревнования | 20 | |
| **ВСЕГО:** | | **624** | |

1. **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ДО ДВУХ ЛЕТ**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности.
3. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами

на одной и обеих ногах).

1. Приседания, отжимания, подтягивания.
2. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения.
3. Кувырки, перевороты.
4. Упражнения на батуте.
5. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
6. Имитация спусков на лыжах (роликовые коньки сухой слалом).
7. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.

**Специально - подготовительные упражнения.**

1. Имитация преодоления неровностей склона
2. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног

Развивающие упражнения

1. На быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал

тренера выполнить заданное движение)

2. Упражнения на развитие быстроты, максимальной силы, скоростно-

силовой выносливости, силовой выносливости, реактивной силы,

общей выносливости, силы

3. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища

4. Упражнения для мышц таза и мышц ног

**СПЕЦИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основы обучения

**На лыжах:**

- размять голеностопные, коленные и тазобедренные суставы

- поднимать ноги вверх попеременно

- выполнить прыжки на месте

- выполнить прыжки с продвижением

- выполнить скользящие шаги

- вращение коленей в левую и правую сторону

Проверка и использование снаряжения

Цель: Проверка снаряжения. Ходьба, скольжение на равнине и склоне с небольшими перегибами.

Во время ходьбы используйте скользящие шаги. Правильно подобранная длина лыж - очень важный фактор для быстрого обучения.

Склон: равнина - для ходьбы; для упражнений в движении - склон с небольшими перегибами.

Упражнения:

Проверьте снаряжение

1. Покажите как правильно держать палки и лыжи

2. Закройте / откройте крепления

3. Сделайте упражнения на равновесие на месте без палок:

приседания, наклон вперёд, достаньте переднюю часть креплений присядьте, дотянитесь до задней части креплений, наклоны в стороны, попеременно дотроньтесь до правого и левого ботинка

4. упражнения на равновесие: закройте глаза, наклонитесь вперед, назад и вернитесь в среднее положение

5. Сделайте шаги вокруг носков и пяток лыж

6. Сделайте шаги / скольжение по прямой

7. Сделайте шаги / скольжение с небольшой сменой направления

8. Сделайте скользящие шаги по склону с небольшими перегибами

9. Оттолкнитесь двумя палками и поскользите

10. Покажите, как правильно падать / вставать: лыжи разверните вниз по склону (ниже тела) и поставьте их перпендикулярно линии ската и параллельно друг к другу, встаньте:

с помощью партнёра

с помощью одной палки

с помощью обеих палок

11. Сделайте подъем вверх - лесенкой- елочкой

II.Спуск по прямой

Цель: скольжение, контроль равновесия во время всего спуска

Описание движений: основная лыжная стойка.

поставьте лыжи на скользящую поверхность параллельно друг другу, на ширине бедер, вес распределите равномерно на обе лыжи согните ноги в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах туловище наклоните вперёд, спину слегка округлите руки держите перед собой, согнув в локтевых суставах, палки направьте по диагонали назад - вниз

палки используйте, как помощь при сохранении равновесия смотрите вперёд.

**Склон**: пологий и короткий с выкатом на равнину - избегать использование крутого склона!!!

Упражнения:

1. Объясните и покажите основную стойку на месте

2. Сделайте пробный спуск

3. Сделайте упражнения на равновесие (вертикальные): сгибание коленей (полуприсед в движении)

дотроньтесь обеими руками до внешних сторон ботинок

дотроньтесь до носков ботинок

во время спуска сделайте маленькие прыжки

5. Сделайте упражнения на равновесие (горизонтальные):

дотроньтесь попеременно левой и правой рукой до внешних сторон ботинок

поднимайте попеременно пятки лыж

попеременно сделайте маленькие шаги - вправо и влево сделайте скользящие шаги

сделайте поворот переступанием в конце выката на обе стороны

сделайте спуск по диагонали

Рекомендации: - активно сгибайте и разгибайте голеностопные и коленные суставы во время прямого спуска

- отталкивайтесь двумя палками одновременно

III. ПЛУГ

Цель: - скользящий «плуг» - остановка в « плуге»

Описание движений:

Положение «Плуг» - носки лыж вместе на расстоянии 5-10 см., пятки лыж разведены в стороны.

* из спуска по прямой в основной лыжной стойке одновременно разведите пятки  
  лыж в стороны, т.е. поставьте лыжи в «плуг».
* лыжи поставьте на внутренние канты и скользите на них
* туловище наклоните вперёд, спину слегка округлите

- руки держите перед собой, согнув в локтевых суставах, палки

* направьте по диагонали назад - вниз
* палки используйте, как помощь при сохранении равновесия
* смотрите вперёд
* разгибание и сгибание помогает поставить лыжи в положение «плуга»

**Особенности** выполнения **«плуга»:**

- одновременно и равномерно разводите пятки лыж в положение «плуг»

- скользите на внутренних кантах

- понимайте, что Вы можете замедлить движение и остановиться через увеличение и уменьшение ширины «плуга».

**Склон:** пологий и короткий с безопасным стартом и выкатом на равнину

**Упражнения:**

1. На месте - примите позицию «плуг»: переступанием, прыжком, разведением пяток лыж

1. Из спуска по прямой примите позицию «плуг» в конце спуска на выкате
2. Сделайте спуск в «плуге»
3. Сделайте попеременно большой / маленький «плуг»; спуск по прямой / «плуг»
4. Сделайте остановку в «плуге» на склоне
5. Сделайте спуск в «плуге» по диагонали

Рекомендации - избегайте одностороннего или неравномерного положения «плуг»!!!

IV. Поворот в «плуге»

Цель: смена направления движения

**Описание движений:**

- из стойки «плуг» в движении по диагонали начните перенос веса тела на будущую внешнюю лыжу, путем выполнения движения вперед - наверх в голеностопном и коленном суставах

* направьте равномерно загруженные лыжи вниз по линии ската
* продолжайте перенос веса тела на внешнюю лыжу
* поставьте внешнюю лыжу на кант
* вертикальная работа и перенос веса тела помогут выполнить поворот

**Склон:** пологий, удобен склон в форме «бобслей-трек»

**Упражнения:**

1. Сделайте одиночный поворот в «плуге» на выкате влево и вправо:

* сделайте поворот с линии ската
* сделайте поворот через линию ската

1. Сделайте связанные повороты в «плуге»
2. Сделайте повороты в «плуге» со сменой ритма. Для этого используйте слаломные стойки (горнолыжные палки):

- негативный слалом,

* вертикальный слалом,
* слалом

4. Сделайте повороты с изменением радиуса поворота, скорости, склона.

Технические упражнения:

* положите обе руки на внешнее колено
* держите лыжную палку горизонтально перед собой

- «супермен», поставьте внешнюю руку в бок, а внутреннюю вытяните вперед

* приподнимайте пятку внутренней лыжи
* концом внешней лыжной палки нарисуйте линию

**Рекомендации** - очень полезно использовать "Fun progression", при обучении. Эффективное использование вертикальной работы помогает прогрессировать на всех уровнях обучения

**Обучение пользованию подъёмником**

Пользование подъёмником для большинства начинающих - непреодолимая трудность. Тренер должен подготовить своих учеников к этому важному моменту.

* объясните и продемонстрируйте, как подниматься на подъемнике
* объясните правила поведения и значение информационных таблиц, действующих для данного типа подъёмника

Необходимые подготовительные упражнения:

* тяните - передвигайте ученика на равнине с помощью палки
* обучите способу выхода с подъёмника (при помощи палки)

Помощь при входе на подъёмник будет более действенной при некоторых простых условиях:

* помогайте ученику при входе на подъемник сняв лыжи
* для ученика будет намного проще подниматься на подъемнике без палок
* перед подъёмом предупредите: «на штангу подъёмника не садиться, держать корпус прямо» (для бугельного)
* расскажите о пользе сотрудничества с коллегами и обслуживающим персоналом подъёмника

V. Кантование (траверс) - боковое соскальзывание

Цель: скольжение, кантование, контроль скорости, остановка

Эта часть обучения очень важна, для того чтобы расширить свои технические возможности при катании на горных лыжах. Использование данных технических приемов при обучении дает возможность нам предложить ученикам катание на более крутых и разнообразных склонах.

**Склон:** средней крутизны

**КАНТОВАНИЕ (ТРАВЕРС)**

**Цель:** контроль параллельного ведения лыж на верхних кантах, сохраняя основную стойку

**Описание движений: (основная стойка поворота)**

* поставьте лыжи на верхние канты параллельно друг другу, суставы ног согнуты - среднее положение.
* выдвинете верхнюю лыжу немного вперед
* туловище немного наклоните вперед и разверните вниз по склону
* загрузите больше нижнюю лыжу
* соблюдайте параллельность осей:

- носки лыж - голеностопы

- тазобедренные суставы

- плечи

- руки

**Упражнения:**

1. Сделайте упражнение на месте - объясните, покажите основную стойку в траверсе
2. Сделайте подъём «лесенкой», сохраняя основную стойку
3. Траверс в основной лыжной стойке
4. Траверс - «самолёт» (нижняя рука с палкой направлена вниз, верхняя рука с палкой направлена вверх)
5. Траверс без палок - нижняя рука на талию, верхняя направлена вперед – в сторону
6. Траверс - несколько раз поднимите пятку верхней лыжи
7. Траверс - переступанием вверх смените траекторию
8. Траверс -нарисуйте линию на снегу обеими палками с нижней стороны

Важные элементы основной стойки практикуются в траверсе, как основа катания на горных лыжах, траверс упражняется в течение каждого спуска. Эффективное использование вертикального движения (в траверсе) улучшает основную стойку. Во время траверса на карвинговых лыжах боковой вырез при закантовке способствует смене направления. След в конце траверса направлен вверх.

**БОКОВОЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ**

**Описание движений:**

Из позиции «плуг» (вес на нижней лыже) приведите разгруженную верхнюю лыжу; начните боковое соскальзывание, при помощи отведения коленей от склона.

**Упражнения:**

1. на месте: из «плуга» приведите разгруженную верхнюю лыжу до параллельного положения
2. объясните и покажите основную горнолыжную стойку
3. из траверса в плуге приведите верхнюю лыжу, параллельно нижней, и начните боковое соскальзывание

4. сделайте боковое соскальзывание: на цель, по линии ската, контролируя скорость.

Боковое соскальзывание - одна из немногих возможностей, для преодоления трудных участков склонов.

**VI. Карвинг (начальный уровень)**

Цель: научиться выполнять поворот на внутренних кантах лыж

**Склон:** средней крутизны

**Описание движений:**

-из траверса начните перенос веса тела на будущую внешнюю лыжу, путем выполнения движения вперед-вверх в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах и одновременно отводя пятку верхней лыжи

- боковой вырез направляет лыжи ее на линию ската

- скользите по линии ската, вес тела распределите равномерно на обе лыжи

-продолжите загружать внешнюю лыжу

-пересекая линию ската, придвиньте разгруженную внутреннюю лыжу до параллельного положения

- ведите поворот.

Упражнения:

1. Funprogration:

а) старт из траверса в позиции «из упора», приведите верхнюю лыжу параллельно нижней,

б) старт из крутого траверса в позиции «из упора», перенесите вес тела на нижнюю лыжу - приведите верхнюю лыжу параллельно нижней, одновременно со сгибанием

в) старт с линии ската в позиции «из упора», скользите по линии ската -  
перенесите вес тела на нижнюю лыжу - приведите верхнюю лыжу параллельно нижней одновременно со сгибанием.

1. на месте: отведите пятку верхней лыжи - приведите параллельно нижней (смена кантов)
2. **одиночный** поворот:

из траверса сделайте движение вперед - вверх и одновременно отведите пятку верхней лыжи, скользите по линии ската, больше загрузите внешнюю лыжу, приведите внутреннюю лыжу параллельно внешней, вести поворот

1. сделайте связанные повороты меняйте: склон, радиус, скорость

**ОСНОВНОЙ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ПОВОРОТ**

Цель:Одновременная перекантовка, поворот и ведение параллельных лыж. Обучение основным элементам параллельного поворота.

А - ПОВОРОТЫ ДЛИННОГО РАДИУСА

*Описание движений:*

|  |
| --- |
| Начать закантовку через будущую внешнюю лыжу - скольжение по линии падения склона - перекантовка / укол палкой - принять основную стойку - закончить поворот к склону.  Перекантовка должна быть одновременной. Лыжи в повороте соскальзывают. |
| Вертикальная работа и перемещение центра тяжести во внутрь поворота способствует изменению стойки в повороте в одну и другую стороны. Держите лыжи на ширине бедер, что поможет сохранять равновесие и облегчит перекантовку, поворот и ведении лыж. Укол палкой ставим не только согласно методическому ряду, но также расширяем способности клиентов и используем в зависимости от ситуации. |

*Упражнения:*

1**. Повторяем карвинг** - начальный уровень (поворот карвинг из плуга) (уменьшая ширину плуга в нейтральной фазе)

1. „Fan progression" (постепенно меняя стартовую позицию)
2. Упражнения на месте: движение вперед-наверх, дрифтуем - ведение, закончить поворот(повторить несколько раз)
3. Гирлянда (дрифтуем по линии ската - параллельный поворот к склону)
4. Одиночный поворот
5. Повороты на параллельных лыжах (использовать укол палкой в зависимости от ситуации)
6. Смена склонов,радиуса поворота и скорости

*Важно:*

1. Движение вперед-вверх, приготовиться к уколу палкой; в самом наивысшем положении, когда лыжи начинают поворачивать к линии падения склона, сделать укол палкой; плоские лыжи дрифтуют по линии падения склона; пересекаем линию ската и ведем поворот.

2. Вся работа происходит ногами, бедра, корпус не работают.

**УКОЛ ПАЛКОЙ**

**Цель:** Укол палкой, как помощь при: удержании равновесия, разгрузке,

ведении поворота и сохранения ритма.

**Упражнения:**

1. Упражнения на месте - объяснить и показать укол палкой.
2. Траверс с уколом палкой- (в правильном месте для укола палкой).
3. Траверс— приготовиться к уколу палкой во время движения вперед-вверх (вертикального) движения - укол палкой - движение вниз - связать эти части.
4. Укол палкой в карвинговых поворотах**.**

**Важно:**

Обучение уколу палкой зависит от уровня координационных способностей. Укол палкой является сигналом для начала поворота. Тем самым, укол помогает ускорить перекантовку. Если сделать укол раньше, тогда нарушается плавность поворота. Для начала укол палкой помогает сохранять равновесие, способствует началу поворота, перекантовке. Затем горнолыжники начинают использовать укол палкой (в зависимости от ситуации), как помощь во время ведения поворота, для сохранения равновесия и ритма.

Правильный укол палкой ставится между передней частью креплений и носком внутренней лыжи (Укол палкой делается в начале поворота). Импульс к повороту будет достигнут через укол палкой изменив направление. В коротких поворотах и в могуле мы делаем укол палкой немного сзади. Больше динамичной вертикальной работы, раньше укол палкой!

В спортивном катании палки используются для увеличения скорости на старте. Также - во время спуска, как помощь для удержания равновесия. В слаломе, палки используют при прохождении вешки (при атаке). Укол палкой не используется на высоких скоростях.

**Укол** **палкой может быть введен впервые в любой части обучения (в промежуточном уровне). Это полностью независимо от другой обучающей главы.**

**Карвинговый поворот - длинный радиус**

Сегодня карвинг основа для безопасного спортивного катания и используется во многих направлениях. Ведение поворота на кантах и боковой вырез лыж, наклон тела вовнутрь поворота и давление на снег, все это дает горнолыжнику способность для динамической работы.

Карвинг - это Австрийская техника. Может использоваться на крутых склонах (с уколом палки) и на склонах средней крутизны - в очень закрытых поворотах за счет бокового выреза лыж. Небольшая загрузка карвинговых лыж дает возможность сделать поворот.

Динамическое давление направленное на снег, закантовка и вертикальная работа необходимы для езды. Оборудование также очень важно при тренировке карвинга.

Цель:Динамическая смена направления (повороты), с давлением во время ведения всего поворота. Выполнение контролируемых поворотов среднего и длинного радиуса.

*Описание движений*

|  |
| --- |
| * Обе лыжи скользят на верхних кантах. * Карвинговые лыжы - закантовать - давление на снег.   Новый поворот начинать с движения вперед- вверх одновременно с перекантовкой и наклоном во внутрь поворота. В следующей фазе поворота (в зависимости от ситуации), сохранить основную стойку.  Радиус поворота регулируем углом закантовки лыжи и наклоном тела, разгружая лыжи.  В фазе ведения поворота, внешняя лыжа загружена больше, внутренняя тоже загружена в зависимости от ситуации. |

*Упражнения:*

**1.** А) Повторить повороты напараллельных лыжах с длинным радиусом, или В) повторить основной карвинговый поворот (карвинг из плуга) (уменьшая позицию плуга)

1. Карвинговый поворот(fan progression)
2. 1,5 поворота
3. Связанные повороты (контроль скорости)
4. Смена склона, радиуса и скорости
5. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот)
6. Прохождение отрезков трасс супер-гиганта, скоростного спуска

(250-300 м на крутизне склона 10-12\*)

1. Игры на лыжах
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах
3. Старт, стартовый разгон

**КАРВИНГ - КОРОТКИЙ ПОВОРОТ**

Смена загрузки и разгрузки лыж и ритмической работы ног из стороны в сторону под телом - это части классического короткого поворота. Карвинговые лыжи могут совершать динамические короткие повороты. Элементы „the sweeping turns" имеют новую динамику и форму.

Цель: Ритмичные короткие повороты, выполняемые близко к линии падения склона, с контролируемым ведением лыж согласно кондициям. Контролируйте ведение лыж - используя способности контролировать скорость в карвинговых поворотах по линии падения склона.

***Описание движений***

|  |
| --- |
| * Ритмическая перекантовка способствует выполнению поворотов по линии падения склона. * Ноги под неподвижным корпусом равномерно выходят из стороны в сторону (независимая работа ног). * Короткое , но сильное давление на канты в повороте приводит к быстрой реакции массы тела относительно лыж. * Подвижность тела и эластичность материалов при закантовке и разгрузка лыж при смене движения. * Укол палкой поможет сохранять равновесие и ритм поворотов. |

**Упражнения:**

1. Карвинговые повороты - уменьшая радиус поворотов
2. 1,5 поворота - в левую и правую сторону (повторить несколько раз)
3. Связанные короткие карвинговые повороты (используя укол палкой для сохранения ритма)

4.Уменьшение вертикальной работы.  
 5. Смена радиуса, скорости и склона

6. Поддержание ритма

* В группах (друг за другом, в след, "зеркальная" езда)
* Групповая езда в одном ритме

Можно использовать:

* Повороты через линию падения склона, с вертикальной работой
* Hokey stop.

В - КОРОТКИЙ ПОВОРОТ

***Описание движений***

Одновременная перекантовка и ритмичное перемещение ног под телом необходимы в коротком параллельном повороте. Мощная вертикальная работа (наверх-вниз) поможет начать поворот. Укол палкой задает ритм в коротком параллельном повороте.

*Упражнения:*

1. Развернуть лыжи по линии падения склона, одновременно с вертикальной работой
2. Hockey stop (школа кантования)

* Без укола палкой
* С уколом палкой

3. Связанные повороты (вертикальная работа, укол палкой)

1. Езда в разных условиях
2. Ритмичные короткие повороты в простых условиях

Важно:

1. Этот поворот на кантах, но лыжи соскальзывают. Загрузка лыжи от носка к пятке. Мощная вертикальная работа.

1. Начинаем согнув ноги, т.к. прямые ноги делают не правильные движения.
2. Нужно сильно напрячь корпус, бедра, руки.
3. Работа только голеностопом.

Упражнения, используемые в коротких поворотах.

**Упражнения**

Короткие повороты без палок.

Короткие повороты в низкой стойке.

Короткие повороты с широким и узким ведением лыж.

Спуск по прямой с переходом в короткие повороты.

Короткие повороты по диагонали.

Прыжки в стороны.

"Charleston"- короткие повороты, с перепрыгиванием с внутренней на внутреннюю лыжу.

"Fliegend"- короткие повороты с перепрыгиванием с внешней на внешнюю лыжу

Короткие повороты с уколом двумя палками с одной стороны

Короткие повороты с максимальной частотой.

Короткие повороты на одной лыже.

Короткие повороты со снижением.

5 поворотов - максимальной частоты, 5 поворотов- субмаксимальной частоты.

«Krab»- начало на внутренней лыже, ведение поворота на внешней лыже.

«Норвежский поворот» - с прыжком на внешнюю лыжу.

«Шведский поворот»- прыжок с двух лыж, носок и пятка касаются снега.

«Ollie»- выброс пяток лыж в новый поворот, лыжи остаются на носках.

Повороты на фанкарвинговых лыжах (блэйды)

**Упражнения**  **Цель**

1. Повороты только на внешней лыже. Перенос веса тела.
2. Повороты только на внутренней лыже. Чувство канта,

равновесие.

1. Повороты с наклоном внутрь на ровном склоне. Перекантовка
2. Повороты с обеими руками между колен. Перекантовка,

ведение поворота

1. Повороты с минимальной вертикальной Работа ног,

работой. Корпус неподвижен

1. «Кроль»- одна рука идет вперед, Координация

другая назад.

1. «Body Carve»- касаться руками снега с Чувство канта,

равновесие

1. Повороты на 360 градусов. Наклон, распределение

давления

**Упражнения без палок**

**Упражнения**

1. Повороты сруками горизонтально в стороны.

1. Руки в бок.
2. Нижняя рука в бок, верхняя - вперед.
3. Руки на колени
4. Перекрестить руки перед собой.
5. Обе руки положить на внешнее колено.

7. Обе руки направить в противоположную сторону поворота.

8. Повороты Hockey - руки вперед.

**Цель**

Совпадение оси тела и склона.

Основная стойка поворота -

корпус неподвижен. Основная стойка поворота.

Положение корпуса над

серединой лыж. Неподвижное положение

плечей и корпуса.

Основная стойка поворота.

Основная стойка поворота.

Независимая работа ног, перекантовка.

**Упражнения со слаломными палками**

**Упражнения Цель**

1.Держать палки перед собой. Основная стойка в

повороте.

2.Держать палки на запястьях. Основная стойка поворота,

без движений корпуса, плеч.

3.Скрепить палки на талии с помощью темляков. Основная стойка

4.Положить палки на плечи. Основная стойка

5.Держать палки под коленями. Корпус неподвижен

6.Повороты вокруг слаломных древок.

7.На снегу палками обозначить поворот. При поворотах в плуге.

8.Повороты в парах (держать палку перед собой) Ритм

9.Повороты с препятствиями. Скорость, устранение

ошибок.

10.Повороты в парах. Задний тормозит переднего

**Упражнения с веревкой**

**Упражнения**

1. Веревка перед собой.
2. Веревка, за плечами.
3. Веревка под коленями.
4. Крутить веревкой в стороне от себя.

**В** **парах:**

1. Держать веревку перед собой.
2. Крутить веревкой в стороне от себя.
3. Подкидывать веревку.

**Упражнения на координацию Упражнения**

1. Поворот «Mambo» - руки направить в противоположную сторону от поворота.

2. Поворот «Руль» - руки направить в поворот.

3. Повороты спиной вперед.

4. Повороты с препятствиями.

5. Смена техники во время спуска.

6. Смена ритма, скорости.

7. Телемарк, Big foot.

**План - схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе до двух лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание подготовки | Подготовительный специал. период | | | | Соревновательный период | | | | | Подготовит. переход.период | | | Всего часав | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **624** | |
|  | Тренировочные дни | 22 | 21 | 22 | 22 | 21 | 20 | 22 | 21 | 21 | 21 | 22 | 22 | 257 |
|  | Тренировочные занятия | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 20 | 22 | 23 | 22 | 21 | 22 | 22 | 264 |
| 1 | **Обще физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **230** |
|  | а) обще развивающие упр-я | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 27 |
|  | б) бег малой и средней интенсивности | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 18 |
|  | в) бег высокой интенсивности | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
|  | г) прыжки, многоскоки | 6 | 6 | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 8 | 4 | 34 |
|  | д) спорт игры, эстафеты, акробатика, батут | 24 | 20 | 18 | 2 | - | - | - | - | 2 | 22 | 20 | 20 | 128 |
| 2 | **Специально физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **50** |
|  | а) специальные подготовительные подводящие упр-я | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 24 |
|  | б) специальные подготовительные развивающие упр-я | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 26 |
| 3 | **Специально техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **312** |
|  | а) движения на лыжах, карвинг поворот, связанные повороты, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1.5 поворота, укол палкой в карвиговых поворотах, школа кантования | 6 | 14 | 15 | 10 | 9 | 8 | 10 | 8 | 8 | 13 | 14 | 17 | 132 |
|  | б) ритмичные короткие повороты в простых условиях, обучение блокировке | - | 4 | 4 | 12 | 14 | 12 | 10 | 12 | 12 | - | - | - | 80 |
|  | в) карвинг длинный радиус, карвинг короткий радиус, GS, SL, | - | - | - | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 7 | - | - | - | 54 |
|  | г) тренировка на трассах слалома, сл. гиганта, прохождение бугров | - | - | - | 4 | 6 | 8 | 10 | 9 | 9 | - | - | - | 46 |
| 4 | **Контрольные нормативы, соревнования** | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 |  | 2 | **20** |
| 5 | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |
|  | а) подготовка г/л инвентаря | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |  |
|  | б) Правила проведения соревнований по г/л спорту | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |  |
|  | в) Гигиена, закаливание, режим дня, | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |  |
| врачебный контроль |
|  | г) Краткая х-ка видов г/л спорта. Сор-я по г/л спорту | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |  |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**этапа учебно-тренировочной подготовки до двух лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зачетные нормативы | мальчики | девочки | Критерии оценки |
| 1. | Бег 60 м | 9,8 сек. | 10,5 сек. | Зачетное время |
| 2. | Бег 400 м |  |  |  |
| 3. | Прыжок с места 2х2 | 155 см. | 150см. |  |
| 4. | Упражнения для мышц  живота /подъём в сед/ за 30 сек. | 25 | 20 |  |
| 5. | Шведский тест (прыжок из  центра в сторону с 2х ног с касанием рукой пола у пятки)  30 сек.– работа,30 сек.- отдых  повторяется 3 раза | 20 | 18 | Учитывается кол-во раз за серию |

**СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зачетные нормативы | мальчики | девочки | Критерии оценки |
| 1. | Карвинг повороты длинные |  |  | Сопряженные повороты |
| 2. | Карвинг повороты короткие |  |  | Сопряженные повороты |
| 3. | Прыжок с трамплина |  |  | Устойчивость, уверенность |
| 4. | Преодоление серии бугров |  |  | Устойчивость, уверенность |
| 5. | Участие в соревнованиях | 1 юн.- III | 1 юн.- III | Подтверждение юн. Выполнение III разряд |

**ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

При проведении учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочными группами до двух лет обучения необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов; создание правильного представления о технике горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся. После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняют на каждом занятии. Следует также дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней гимнастике.

В переходном периоде занимающиеся могут заниматься самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости.

**ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Для лучшего восстановления юных спортсменов используют педагогические средства путем рационального чередования физических нагрузок и отдыха, постепенного роста объема нагрузок при ограниченной интенсивности. После физических нагрузок желательно использовать различные формы активного отдыха – легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, потряхивание.

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Юные спортсмены дважды в год должны пройти углубленный медицинский осмотр. Кроме того, врач должен систематически осуществлять контроль за состоянием здоровья учащихся, определять соответствие возможностей их организма физическим нагрузкам.

1. **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- совершенствование горнолыжной техники;

- повышение разносторонней физической и функциональной

подготовленности;

- углубленное изучение основных элементов горнолыжной техники;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

- подтверждение норматива 1разряда и выполнение норматива

КМС (кандидат в мастера спорта)

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп свыше двух лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ТЕМА | Год обучения  свыше двух |
|  | **Теоретическая подготовка** | **18** |
| 1 | Правила проведения соревнований по видам | 4,5 |
| 2 | Перспективы подготовки юных г/лыжников | 4,5 |
| 3 | Педагогический и врачебный контроль | 4,5 |
| 4 | Анализ соревновательной деятельности | 4,5 |
|  | **Практическая подготовка** |  |
| 1 | Обще физическая подготовка | 300 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 60 |
| 3 | Специальная техническая подготовка | 528 |
| 4 | Контрольные нормативы, соревнования | 30 |
|  | ВСЕГО: | **936** |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерный план схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Содержание подготовки | Подготовительный | | | | Соревновательный | | | | | Подготовит. | | | Всего | |
| специал. период | | | | период | | | | | переход.период | | | часов | |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **936** | |
|  | Тренировочные дни | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 27 | 25 | 27 | 27 |  |
|  | Тренировочные занятия | 25 | 27 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 27 | 25 | 27 | 27 |  |
| 1 | **Обще физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **300** |
|  | а) обще развивающие упр-я | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
|  | б) бег малой и средней интенсивности | 6 | 6 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 6 | 6 | 6 | 34 |
|  | в) бег высокой интенсивности | 6 | 6 | - | - | - | - | - | - | 2 | 6 | 6 | 6 | 32 |
|  | г) прыжки, многоскоки | 12 | 12 | 12 | - | - | - | - | - | 4 | 6 | 6 | 6 | 58 |
|  | д) спорт игры, эстафеты, акробатика, батут | 18 | 18 | 18 | - | - | - | - | - | 8 | 18 | 12 | 12 | 104 |
| 2 | **Специально физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **60** |
|  | а) специальные подготовительные подводящие упр-я | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 30 |
|  | б) специальные подготовительные развивающие упр-я | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 30 |
| 3 | **Специально техническая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **528** |
|  | а) движения на лыжах, карвинг поворот, связанные повороты, 1.5 поворота, укол палкой в карвиговых поворотах, школа кантования | 17 | 15 | 10 | 14 | 10 | 4 | 4 | 4 | 4 | 12 | 12 | 12 | 118 |
|  | б) ритмичные короткие повороты в простых условиях, обучение блокировке | - | 10 | 13 | 13 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 24 | 20 | 140 |
|  | в) карвинг длинный радиус, карвинг короткий радиус, SG, GS, SL, | - | - | 17 | 30 | 22 | 22 | 24 | 20 | 23 | - | - | - | 158 |
|  | г) тренировка на трассах сл., сл. гиганта, суп. г., прохождение бугров | - | - | - | 10 | 20 | 20 | 25 | 27 | 10 | - | - | - | 112 |
| 4 | **Контрольные нормативы, соревнования** |  |  |  | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | **30** |
| 5 | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **18** |
|  | а) Подготовка г/л инвентаря, подбор мазей | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 4,5 |
|  | б) Правила проведения соревнований по г/л спорту | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 4,5 |
|  | в) Восстановительные мероприятия, закаливание, режим дня, врачебный контроль | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 4,5 |
|  | г) Краткая х-ка видов г/л спорта. Сор-я по г/л спорту | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 4,5 |

**4.1 УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

**СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**.

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности.
3. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения.
7. Кувырки, перевороты.
8. Упражнения на батуте.
9. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
10. Имитация спусков на лыжах ( сухой слалом).
11. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
12. Велосипед

**Специально-подготовительные упражнения.**

1. Имитация преодоления неровностей склона
2. Имитация разгрузки лыж сгибанием - разгибанием ног
3. Винто-угловые движения

**Развивающие упражнения**

1. На быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал

тренера выполнить заданное движение)

2. Упражнения на развитие быстроты, максимальной силы,

скоростно-силовой выносливости, силовой выносливости,

реактивной силы, общей выносливости, силы

3. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища

4. Упражнения для мышц таза и мышц ног

**СПЕЦИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Повторение курса обучения с УТГ до двух лет

**ОСНОВНОЙ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ПОВОРОТ**

*Цель:* Одновременная перекантовка, поворот и ведение параллельных лыж. Обучение основным элементам параллельного поворота.

А - ПОВОРОТЫ ДЛИННОГО РАДИУСА

*Описание движений:*

|  |
| --- |
| Начать закантовку через будущую внешнюю лыжу - скольжение по линии падения склона - перекантовка / укол палкой - принять основную стойку - закончить поворот к склону.  Перекантовка должна быть одновременной. Лыжи в повороте соскальзывают. |
| Вертикальная работа и перемещение центра тяжести во внутрь поворота способствует изменению стойки в повороте в одну и другую стороны. Держите лыжи на ширине бедер, что поможет сохранять равновесие и облегчит перекантовку, поворот и ведении лыж. Укол палкой ставим не только согласно методическому ряду, но также расширяем способности клиентов и используем в зависимости от ситуации. |

*Упражнения:*

1. Повторяем карвинг- начальный уровень (поворот карвинг из плуга) (уменьшая ширину плуга в нейтральной фазе)

2. „Fan progression» (постепенно меняя стартовую позицию)

3. Упражнения на месте: движение вперед-наверх, дрифтуем - ведение, закончить поворот(повторить несколько раз)

1. Гирлянда(дрифтуем по линии ската - параллельный поворот к склону)
2. Одиночный поворот
3. Повороты на параллельных лыжах (использовать укол палкой

в зависимости от ситуации)

1. Смена склонов, радиуса поворота и скорости

*Важно:*

1. Движение вперед - наверх, приготовиться к уколу палкой; в самом наивысшем положении, когда лыжи начинают поворачивать к линии падения склона, сделать укол палкой; плоские лыжи дрифтуют по линии падения склона; пересекаем линию ската и ведем поворот.

2. Вся работа происходит ногами, бедра, корпус не работают.

**УКОЛ ПАЛКОЙ**

***Цель:*** Укол палкой, как помощь при: удержании равновесия, разгрузке, ведении поворота и сохранения ритма.

***Упражнения:***

1.Упражнения на месте - объяснить и показать укол палкой.

2.Траверс с уколом палкой - (в правильном месте для укола палкой).

3.Траверс — приготовиться к уколу палкой во время движения вперед-вверх (вертикального) движения - укол палкой - движение вниз - связать эти части.

**Укол палкой в карвинговых поворотах.**

*Важно:*

Обучение уколу палкой зависит от уровня координационных способностей клиентов. Укол палкой является сигналом для начала поворота. Тем самым, укол помогает ускорить перекантовку. Если сделать укол раньше, тогда нарушается плавность поворота. Для начала укол палкой помогает сохранять равновесие, способствует началу поворота, перекантовке. Затем горнолыжники начинают использовать укол палкой (в зависимости от ситуации), как помощь во время ведения поворота, для сохранения равновесия и ритма.

Правильный укол палкой ставится между передней частью креплений и носком внутренней лыжи (укол палкой делается в начале поворота). Импульс к повороту будет достигнут через укол палкой, изменив направление. В коротких поворотах и в могуле мы делаем укол палкой немного сзади. Больше динамичной вертикальной работы, раньше укол палкой!

В спортивном катании палки используются для увеличения скорости на старте. Также, во время спуска, как помощь для удержания равновесия. В слаломе, палки используют при прохождении вешки (при атаке). Укол палкой не используется при высоких скоростях.

Фанкарвинг - без палок.

Укол палкой может быть введен впервые в любой части обучения (в промежуточном уровне). Это полностью независимо от другой обучающей главы.

**Карвинговый поворот - длинный радиус**

Сегодня карвинг основа для безопасного спортивного катания и используется во многих направлениях. Ведение поворота на кантах и боковой вырез лыж, наклон тела вовнутрь поворота и давление на снег, все это дает горнолыжнику способность для динамической работы.

Карвинг - это Австрийская техника. Может использоваться на крутых склонах ( с уколом палки) и на склонах средней крутизны - в очень закрытых поворотах за счет бокового выреза лыж. Небольшая загрузка карвинговых лыж дает возможность сделать поворот.

Динамическое давление направленное на снег, закантовка и вертикальная работа необходимы для езды. Оборудование также очень важно при тренировке карвинга.

***Цель:***Динамическая смена направления (повороты), с давлением во время ведения всего поворота. Выполнение контролируемых поворотов среднего и длинного радиуса.

*Описание движений*

|  |
| --- |
| Обе лыжи скользят на верхних кантах.  Карвинговые лыжы - закантовать - давление на снег.  Новый поворот начинать с движения вперед-наверх одновременно с перекантовкой и наклоном во внутрь поворота.  В следующей фазе поворота (В зависимости от ситуации), сохранить основную стойку.  Радиус поворота регулируем углом закантовки лыжи и наклоном тела, разгружая лыжи.  В фазе ведения поворота, внешняя лыжа загружена больше, внутренняя тоже загружена в зависимости от ситуации. |

*Упражнения:*

1.А) Повторить повороты на параллельных лыжах с длинным радиусом, или  
В) повторить основной карвинговый поворот (карвинг из плуга)

(уменьшая позицию плуг)

2.1,5 поворота

3.Связанные повороты (контроль скорости)

4.Смена склона, радиуса и скорости

**Упражнения, используемые в длинных поворотах.**

**Упражнения**  **Цель**

1. Повороты на внешней лыже, Основная стойка  
    перекрест внутренней

2. Повороты на внутренней лыже. Равновесие,

перекантовка, наклон

3. Карвинговые повороты с Среднее положение расстегнутыми ботинками. передне-заднее

равновесие.

4. Чередовать резаные повороты с Равновесие,

поворотами на плоских лыжах. перекантовка.

5.Повороты на одной лыже. Равновесие, перекантовка

6. «Кламмер» поворот. Равновесие.

7.В поворотах палки вести по снегу. Фиксация тела, основная стойка

поворота.

8.Поворот на внутренней ноге с поднятой Равновесие,

внешней лыжей. координация

9.«Joelin" - поворот с перекрестом ног. Равновесие, координация

**КАРВИНГ - КОРОТКИЙ ПОВОРОТ**

Смена загрузки и разгрузки лыж и ритмичной работы ног из стороны в сторону под телом - это части классического короткого поворота. Карвинговые лыжи могут совершать динамические короткие повороты. Элементы „the sweeping turns" имеют новую динамику и форму.

*Цель:* Ритмичные короткие повороты, выполняемые близко к линии падения склона, с контролируемым ведением лыж согласно кондициям. Контролируйте ведение лыж - используя способности контролировать скорость в карвинговых поворотах по линии падения склона.

***Описание движений***

|  |
| --- |
| * Ритмическая перекантовка способствует выполнению поворотов по линии падения склона. * Ноги под неподвижным корпусом равномерно выходят из стороны в сторону (независимая работа ног). * Короткое , но сильное давление на канты в повороте приводит к быстрой реакции масы тела относительно лыж. * Подвижность тела и эластичность материалов при закантовке и разгрузка лыж при смене движения. * Укол палкой поможет сохранять равновесие и ритм поворотов. |

*Упражнения:*

1.Карвинговые повороты - уменьшая радиус поворотов

2.1,5 поворота - в левую и правую сторону (повторить несколько раз)

3.Связанные короткие карвинговые повороты

(используя укол палкой для сохранения ритма)

4.Уменьшение вертикальной работы  
5. Смена радиуса, скорости и склона

6. Поддержание ритма

* В группах (друг за другом, в след, "зеркальная" езда)
* Групповая езда в одном ритме

Можно использовать:

* Повороты через линию падения склона, с вертикальной работой
* Hokey stop.

**В - КОРОТКИЙ ПОВОРОТ**

***Описание движений***

Одновременная перекантовка и ритмичное перемещение ног под телом необходимы в коротком параллельном повороте. Мощная вертикальная работа (наверх-вниз) поможет начать поворот. Укол палкой задает ритм в коротком параллельном повороте.

*Упражнения:*

1.Развернуть лыжи по линии падения склона, одновременно с вертикальной работой

2.Hockey stop (школа кантования)

* Без укола палкой
* С уколом палкой

3.Связанные повороты (вертикальная работа, укол палкой)

4. Езда в разных условиях

5.Ритмичные короткие повороты в простых условиях

*Важно:*

1. Этот поворот на кантах, но лыжи соскальзывают. Загрузка лыжи от носка к пятке.Мощная вертикальная работа.

2.Начинаем согнув ноги, т.к. прямые ноги делают не правильные

движения.

3.Нужно сильно напрячь корпус, бедра, руки.

4.Работа только голеностопом.

**Упражнения, используемые в коротких поворотах.**

**Упражнения**

Короткие повороты без палок.

Короткие повороты в низкой стойке.

Короткие повороты с широким и узким ведением лыж.

Короткие повороты по диагонали.

Прыжки в стороны.

"Charleston"- короткие повороты перепрыгиванием с внутренней на внутреннюю лыжу.

Fliegend"- короткие повороты с перепрыгиванием с внешней на внешнюю лыжу

Короткие повороты с уколом двумя палками с одной стороны.

Короткие повороты с максимальной частотой.

Короткие повороты на одной лыже.

Короткие повороты со снижением.

5 поворотов - максимальной частоты,  
5 поворотов- субмаксимальной частоты.

«Krab»- начало на внутренней лыже, ведение поворота на внешней лыже.

«Норвежский поворот» - с прыжком на  
внешнюю лыжу.

«Шведский поворот»- прыжок с двух лыж, носок и пятка касаются снега.

«Ollie»- выброс пяток лыж в новый поворот, лыжи остаются на носках.

**Упражнения**  **Цель**

1. Повороты только на внешней лыже. Перенос веса

тела.

2.Повороты только на внутренней лыже. Чувство канта,

равновесие.

3.Повороты с наклоном внутрь на ровном склоне. Перекантовка

4.Повороты с обеими руками между колен. Перекантовка,

ведение поворота

5.Повороты с минимальной вертикальной Работа ног,

работой. Корпус неподвижен

6.«Кроль»- одна рука идет вперед, Координация

другая назад.

7.«Body Carve»- касаться руками снега Чувство канта, равновесие

8.Повороты на 360 градусов. Наклон, распределение давления

**Упражнения без палок**

**Упражнения**

1. Повороты сруками горизонтально в стороны.

2.Руки в бок.

3.Нижняя рука в бок, верхняя - вперед.

4.Руки на колени

5.Перекрестить руки перед собой.

6.Обе руки положить на внешнее колено.

7. Обе руки направить в противоположную сторону поворота.

8. Повороты Hockey - руки вперед.

**Цель**

Совпадение оси тела и склона.

Основная стойка поворота -

корпус неподвижен.

Основная стойка

Положение корпуса над

серединой лыж. Неподвижное положение

плечей и корпуса.

Основная стойка поворота.

Основная стойка поворота.

Независимая работа ног, перекантовки

**Упражнения со слаломными палками**

**Упражнения Цель**

1. Держать палки перед собой. Основная стойка в повороте.

1. Держать палки на запястьях. Основная стойка поворота,

без движений корпуса, плеч.

1. Скрепить палки на талии с помощью темляков. Основная стойка
2. Положить палки на плечи. Основная стойка
3. Держать палки под коленями. Корпус неподвижен
4. Повороты вокруг слаломных древок.
5. На снегу палками обозначить поворот. При поворотах в плуге.
6. Повороты в парах (держать палку перед собой) Ритм
7. Повороты с препятствиями. Скорость, устранение

ошибок.

10.Повороты в парах. Задний тормозит переднего.

**Упражнения с веревкой**

**Упражнения**

1.Веревка перед собой.

1. Веревка за плечами.
2. Веревка под коленями.
3. Крутить веревкой в стороне от себя.

**В** **парах:**

* + - 1. Держать веревку перед собой.

2.Крутить веревкой в стороне от себя.

3.Подкидывать веревку.

**Упражнения на координацию Упражнения**

1. Поворот «Mambo» - руки направить в противоположную сторону от поворота.

2. Поворот «Руль» - руки направить в поворот.

3. Повороты спиной вперед.

4. Повороты с препятствиями.

5. Смена техники во время спуска.

6. Смена ритма, скорости.

7. Телемарк, Big foot.

1. Прямой и косой спуски в различных стойках
2. Спуски с преодолением неровностей склона
3. Торможение разворотом лыж
4. Карвинг повороты малого радиуса (сопряженные)
5. Карвинг повороты среднего и большого радиуса (сопряженные)
6. Ведение дуги поворота на внешней лыже
7. Прыжки в группировке
8. Карвинг повороты большого радиуса
9. Прохождение «змейки»
10. Прохождение сочетаний ворот
11. Прохождение трасс слалома
12. Прохождение трасс слалома- гиганта, супер-гиганта
13. Прохождение участков трассы скоростного спуска
14. Игры на лыжах, элементы фигурного катания на лыжах
15. Специально-подготовительные упражнения на лыжах
16. Старт, стартовый разгон

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**этапа учебно-тренировочной подготовки свыше двух лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зачетные нормативы | мальчики | девочки | Критерии оценки |
| 1. | Бег 60 м | 9,5 сек. | 10,0 сек. | Зачетное время |
| 2. | Бег 400 м | 78.5 | 82.5 | Зачетное время |
| 3. | Прыжок с места 2х2 | 195 см. | 180см. |  |
| 4. | Упражнения для мышц  живота /подъём в сед/ за 30 сек. | 30 | 25 |  |
| 5. | Шведский тест (прыжок из  центра в сторону с 2х ног с касанием рукой пола у пятки)  60 сек.– работа,60 сек.- отдых  повторяется 3 раза | 40 | 35 | Учитывается кол-во раз за серию |

**СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Зачетные нормативы | мальчики | девочки | Критерии оценки |
| 1. | Карвинг повороты длинные |  |  | Сопряженные повороты |
| 2. | Карвинг повороты короткие |  |  | Сопряженные повороты |
| 3. | Прыжок с трамплина |  |  | Устойчивость, уверенность |
| 4. | Преодоление неровностей рельефа /серия бугров, выкат, перегиб  склона, впадина/ |  |  | Устойчивость, уверенность |
| 5. | Участие в соревнованиях | III-I | III-I | Выполнение спорт. разряд |

**ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

При проведении занятий в учебно-тренировочной группе свыше двух лет необходимо учитывать, что у девочек происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы, бег с играми, бег трусцой с многоскоками (непродолжительными).

У мальчиков половое созревание наступает в 13-15 лет. Занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно - силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включают в первую половину основной части тренировки, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания (пистолеты), отжимания, выпрыгивания. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать ученикам включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастических 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 спортсменов, восприятия тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2-3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются, и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и 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 длинные трассы, вплоть до соревновательной длинны. Или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2-3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

**ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

При проведении занятий используют педагогические средства восстановления. Для этого предусматривают достаточный интервал отдыха между выполнением физических упражнений, рационально чередуют нагрузочные средства с методами активного отдыха. Регулярное посещение парилки.

**МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

Дважды в год спортсмены должны пройти углубленное медицинское обследование, а в процессе занятий организуют текущий контроль, оценивая подготовленность занимающихся и определяя соответствие нагрузок их функциональным возможностям.

**5.ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Межоха Т. С. Белые звезды Альп.—М.: Советская Россия, 1972.

* + - 1. Бонпэ О'., Моруа Ж. Лыжи по-французски.—М.: **ФиС,** 1972.
      2. Бунчук М. Ф. Организация физической культуры.—М.: ФиС, 1972.
      3. Волков В. Тренеру о подростке.—М.: ФиС, 1973.
      4. Валльнер Германн «Современный карвинг» 1-е изд.; 2008 год.
      5. Горнолыжный спорт: Правила соревнований.—М.: ФиС, 1993.
      6. Единая всероссийская спортивная классификация —М. 1993г.
      7. Жубср Ж. Самоучитель горнолыжника.—М.: ФиС, 1974.
      8. Зацпорский В. М. Физические качества спортсмена. — М.: ФиС, 1970.
      9. Зырянов В, А. Подготовка горнолыжника.—М.: ФнС, 1970.
      10. Зырянов В. А., Ремизов Л. П. Техника горнолыжного спорта—М-ФиС, 1968.
      11. Коттелли Франко и Марио. Лыжи будущего.—М.: ФиС, 1978.
      12. Лебединский Ю. и др. Игры на лыжах.—г. Горький, 1973.
      13. Лыжный спорт. Сборник статей.—.М.: ФиС, 1970—1977.
      14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.—М.: ФиС, 1977.
      15. Международные спортивные объединения и туристские органы / Со­ставитель Романов А. О.—М.: ФиС, 1973.
      16. Озеров В. П. Психомоторное развитие спортсменов. — Кишинев-Штиинца, 1983.
      17. Петров В., Гагин Ю. Механика спортивных движений.—М., ФиС,
      18. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической куль­туры.—М:. ФиС, 1974.
      19. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям.—М.: ФиС, 1969.
      20. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культу­ры.—М.: ФиС, 1980.
      21. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под ред Буйли-на Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф.—М.: ФиС, 1981.
      22. Теория и методика физического воспитания /Под общей ред Матвее­ва Л. П., Новикова А. Д.—М.: ФиС, 1976.
      23. Физиология человека /Под ред. Зимкина **Н. В.—М.: ФиС,** 1970.
      24. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов — М.: ФиС, 1974.
      25. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников.—М.: Медицина, 1977.
      26. Ялакас С. И. Школа горнолыжника.—М.: ФиС, 1973.,
      27. Г. Пернич, А. Штаудахер - Общефизические тренировки в горнолыжном спорте 2006.