

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Трехгорного

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШОР № 1»
Ю.Е.Вострокнутов
«31» августа 2026 г.

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

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 2 декабря 2025 года № 1140 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденная приказом Минспорта России от 24 июня 2026 года № 554.

г. Трехгорный, 2026

Содержание

I. Общие положения	2
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	2
2. Цели образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
4. Объем Программы	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
6. Годовой учебно-тренировочный план	9
7. Календарный план воспитательной работы	11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
9. Планы инструкторской и судейской практики	18
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III. Система контроля.....	22
11. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	22
12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	22
13. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт»	27
13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
14. Учебно-тематический план	37
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт»	40
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	41
15. Материально-технические условия реализации Программы.	41
16. Кадровые условия реализации Программы:	46
17. Информационно-методические условия реализации программы.....	47

I. Общие положения

1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по горнолыжному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 года № 1140 (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2026, регистрационный № 85173) (далее – ФССП).

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для учебно-тренировочной работы.

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки;
- Учреждение – Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва № 1» (МБУ ДО «СШОР № 1»)
- ФССП- федеральный стандарт спортивной подготовки;
- НП- (этап) начальная подготовка;
- УТ- учебно-тренировочный (этап);
- ССМ- (этап) совершенствования спортивного мастерства;
- ВСМ- (этап) высшего спортивного мастерства;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

Программа предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Трехгорного (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., доп., вступ. в силу с 23.05.2025 г.);
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. на 28.11.2025 г.);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 № 1140 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2026, регистрационный № 85173);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2026 № 554 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (зарегистрирован Минюстом России 07.08.2026, регистрационный № 87765);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изм. на 30.05.2023 г.);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 17.05.2023 г.);

– Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изм. и доп. от 30.08.2024 г.).

Программа предназначена для организации спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР № 1» по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

2. Цели образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Вид спорта «горнолыжный спорт» – вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с горы по специальным трассам. Горнолыжные соревнования включают следующие дисциплины: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант, параллельный слалом, горнолыжные комбинации, командные соревнования.

Формат и правила олимпийских стартов. Во всех олимпийских дисциплинах спортсмены проходят дистанцию по одному. Горнолыжник, показавший лучшее время, выигрывает соревнования. За пропуск ворот спортсмен дисквалифицируется. В скоростном спуске и супергиганте горнолыжники выполняют по одной попытке, в слаломе, гигантском слаломе и суперкомбинации – по две на трассах с отличающимся друг от друга маршрутом, время в которых суммируется. Обе попытки проводятся в течение одного дня. Сильнейшие спортсмены почти всегда стартуют в числе первых 30-35 участников. В дисциплинах, состоящих из двух попыток, при втором спуске первые 30 спортсменов стартуют в порядке, обратном занятым местам в первой попытке, а затем в прямом порядке на дистанцию выходят участники, занимающие места, начиная с 31-го.

Скоростной спуск – самая быстрая из всех горнолыжных дисциплин, которая проходит на самой длинной (обычно 2500-3500 м) и наименее извилистой трассе. Количество ворот – примерно 30. Горнолыжники могут развивать скорость свыше 130 км/ч. Ворота представляют собой два флага красного или синего цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Коридор трассы шириной около 30 м маркируется на снегу яркими линиями. На трассе располагаются естественные трамплины, на которых горнолыжник пролетает по воз-

духу несколько десятков метров. Соревнования предваряют три официальные тренировки. Спортсмен обязан принять участие хотя бы в одной из них.

Супер-гигант – скоростная дисциплина, во время которой горнолыжники проходят трассу длиной 2000-2300 м и около 40 ворот. Ворота могут быть открытыми (с прямой траекторией захода) и закрытыми (с заходом по дуге, когда вход не виден из предыдущих ворот). Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Тренировки в супергиганте не предусмотрены – разрешается только часовой визуальный осмотр трассы.

Слалом-гигант – техническая дисциплина, в которой горнолыжники преодолевают трассу длиной 1200-1500 м и примерно 50 ворот (женщины – около 40). Повороты здесь более плавные, чем в слаломе. Ширина ворот – до 8 метров. Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Их принято проходить в агрессивной манере, задевая древки.

Слалом – техническая дисциплина с самой короткой дистанцией (около 500 м) и самыми резкими поворотами. Горнолыжники-мужчины проходят более 60 ворот (женщины – более 50) шириной 4-6 метров. По краям слаломных ворот находится по одному гибкому древку поочередно красного или синего цветов. Спортсмен проходит ворота, как бы расталкивая вешки, чтобы оказаться на самой короткой траектории. Трасса включает в себя горизонтальные (открытые) и вертикальные (закрытые) ворота в различных сочетаниях (самые распространенные из них – «змейка» и «шпилька»).

Суперкомбинация – горнолыжное двоеборье, в котором от спортсменов требуется стабильно выступить и в скоростной, и в технической дисциплине. В нынешнем формате на Олимпиаде в суперкомбинации горнолыжники обычно проводят по одной попытке в скоростном спуске и слаломе на укороченных дистанциях.

Спортивные дисциплины вида спорта «горнолыжный спорт» определяются Учреждением самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «горнолыжный спорт»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
скоростной спуск	006 001 3 6 1 1 Я
супер-гигант	006 002 3 6 1 1 Я
слалом-гигант	006 003 3 6 1 1 Я
слалом	006 004 3 6 1 1 Я
комбинация	006 005 3 8 1 1 Н
параллельный слалом	006 006 3 8 1 1 Я
супер-комбинация	006 008 3 6 1 1 Я
командные соревнования	006 009 3 6 1 1 Я

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Минимальные сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», представлены в таблице 2 (приложение № 1 к ФССП).

Таблица 2

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «горнолыжный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО «СШОР № 1» учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки; выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «горнолыжный спорт»;
- возможен перевод обучающегося из других организаций;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающегося.

4. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Объем нагрузок в Учреждении по этапам

спортивной подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год, где из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельную подготовку, учебно-тренировочные сборы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» представлен в таблице 3 (приложение № 2 к ФССП).

Таблица 3

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

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные (мероприятия) сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и контроль;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4 (приложение № 3 к ФССП).

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в дополнительной программе виду спорта «горнолыжный спорт» спортивной подготовки по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «горнолыжный спорт» представлен в таблице 5 (приложение № 4 к ФССП).

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	5	6	4	4
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

Количество стартов определяется на основании утвержденного Календарного Плана Учреждения, в рамках финансирования.

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выходя на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией по горнолыжному спорту, правилами вида спорта «горнолыжный спорт», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный год начинается 01.01 и заканчивается 31.12.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах представлен в таблице 6 (с учетом приложений № 2 и № 5 к ФССП).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)	10	10	7	7	2	1
1	Общая физическая подготовка	58-100	81-141	120-189	175-234	177-275	212-366
2	Специальная физическая подготовка	87-147	122-196	125-211	200-271	229-362	225-399
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-8	42-73	67-94	94-137	112-183
4	Техническая подготовка	54-90	66-104	114-218	233-309	312-412	412-582
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-9	6-12	16-29	25-37	21-37	12-83
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	42-73	67-94	94-137	112-183

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	3-12	10-29	17-37	42-75	62-166
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы Учреждение может включать лекции по: профориентационной деятельности, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Организация и проведение Дней здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно- тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно - массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	В течение года

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», учитывая положение Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте (принята ЮНЕСКО в 2005 году), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года и международных стандартов ВАДА, совместно утвердили»: Минспорт России и Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» «Общероссийские антидопинговые правила» от 19.01.2026 года. Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами вида спорта «горнолыжный спорт». Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля, а также проведение викторин с группами начальной подготовки, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в таблице 8.

1. Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.08.2026), статья 26, статья 34.3;
- Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»», статья 26 часть 5 пункт 5;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» 19.01.2026, вступившие в силу 04.02.2026, согласованные с Минспортом России;
- Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, утвержденные приказом Минспорта России от 01.11.2025 № 899 (Запрещенный список 2026);

– Всемирный антидопинговый кодекс.

2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает три обязательных раздела (статья 26 часть 5 пункт 5 Федерального закона от 24.06.2026 № 185-ФЗ).

Раздел 1. Антидопинговые правила

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

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

- Наличие запрещенной субстанции, или метаболитов, или маркеров в пробе.
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Назначение или попытка назначения в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны.
- Запрещенное сотрудничество.
- Действия, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.
- Общероссийские антидопинговые правила (редакция 2026 года);
- Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (Запрещенный список 2026).

Действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Раздел 2. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов

- Влияние запрещенных субстанций и методов на организм спортсменов;
- последствия применения допинга для здоровья.

Раздел 3. Ответственность за нарушение антидопинговых правил

- Виды ответственности: спортивная дисквалификация, аннулирование результатов;
- ответственность персонала спортсмена;
- последствия для спортивной карьеры.

3. Практическая подготовка

План мероприятий расписан для каждого этапа спортивной подготовки и представлен в таблице 8.

3.1. Ежегодные занятия с обучающимися (статья 34.3 часть 2 пункт 4 Федерального закона № 329-ФЗ). Проводятся ежегодно с обучающимися по всем этапам спортивной подготовки. Содержание – доведение информации: о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов; об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

3.2. Ознакомление обучающихся под роспись (статья 34.3 часть 2 пункты 5, 7 Федерального закона № 329-ФЗ). Со всеми обучающимися: локальные нормативные акты, свя-

занные с осуществлением спортивной подготовки; антидопинговые правила по соответствующим виду или видам спорта. С обучающимися, участвующими в спортивных соревнованиях: нормы, утвержденные общероссийскими спортивными федерациями; правила соответствующих видов спорта; положения (регламенты) о спортивных соревнованиях; антидопинговые правила; условия договоров с организаторами спортивных мероприятий в части участия спортсменов в соревновании.

3.3. Фиксация. Ознакомление обучающихся с антидопинговыми правилами фиксируется под роспись (статья 34.3 часть 2 пункты 5, 7 Федерального закона № 329-ФЗ).

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на учебно-тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга.		Проводятся тренером-преподавателем в виде бесед со спортсменами и их законными представителями
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Ежегодное занятие с обучающимися: последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов; ответственность за нарушение антидопинговых правил	ежегодно	Пункт 3.1 настоящего раздела
	Ознакомление обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, и антидопинговыми правилами	в течение года	Пункт 3.2 настоящего раздела
	Фиксация ознакомления обучающихся с антидопинговыми правилами под роспись	в течение года	Пункт 3.3 настоящего раздела
Учебно-тренировочный этап (этап спор-	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
спорти- тивной специали- зации)	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Ежегодное занятие с обучающимися: последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов; ответственность за нарушение антидопинговых правил	ежегодно	Пункт 3.1 настоящего раздела
	Ознакомление обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, и антидопинговыми правилами	в течение года	Пункт 3.2 настоящего раздела
	Фиксация ознакомления обучающихся с антидопинговыми правилами под роспись	в течение года	Пункт 3.3 настоящего раздела
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Онлайн обучение на сайте РУ-САДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса, это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Ежегодное занятие с обучающимися: последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов; ответственность за нарушение антидопинговых правил	ежегодно	Пункт 3.1 настоящего раздела
	Ознакомление обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, и антидопинговыми правилами	в течение года	Пункт 3.2 настоящего раздела
	Фиксация ознакомления обучающихся с антидопинговыми правилами под роспись	в течение года	Пункт 3.3 настоящего раздела

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

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

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	УТ-2	Уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем.

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
специализации)	УТ-3	- Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе; совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести протокол соревнований, заполнять турнирные таблицы.
	УТ-4 УТ-5	- Привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
Этап спортивного совершенствования	ССМ-1	- Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; -по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
	ССМ-2	Самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; -знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе.
	ССМ-3	Выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико- биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «горнолыжный спорт». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверх восстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо - и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: * сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-

солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция рести-туционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств согласно таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Походы в бани (суховоздушные, паровые).	ежемесячно	Тренер-преподаватель
2	Принятие ванн (ароматическая, ванна из пресной воды, вибрационная, гипертермическая, горячая, кислородная, жемчужная, прохладная (температура воды +25-31 гр.), скипидарная, сероводородная, углекислая, хвойно-солевая, хвойная, хлоридно-натриевая, (солевая), холодная +8-20 гр., электро-виброванна).	еженедельно	Тренер-преподаватель
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, (строевой душ).	ежедневно	Тренер-преподаватель
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	по назначению	Тренер-преподаватель

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
5	Психомышечная, аутогенная тренировка. Слова, речь, мысленные образы условно рефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.	постоянно	Тренер-преподаватель
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности.	постоянно	Тренер-преподаватель
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.	по необходимости	Тренер-преподаватель
8	Комфортные условия быта и отдыха.	постоянно	Тренер-преподаватель
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса.	по требованию	Тренер-преподаватель
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности.	по требованию	Тренер-преподаватель
11	Специальные разгрузочные периоды.	по требованию	Тренер-преподаватель

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» указаны в таблице 11 (приложение № 6 к ФССП).

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.0	6.0	6.50
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт» указаны в таблице 12 (приложение № 7 к ФССП).

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			5	4,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт» указаны в таблице 13 (приложение № 8 к ФССП).

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ю ниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнасти- ческой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя нога- ми	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на по- лу	количество раз	не менее	
			37	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег (за 6 мин)	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ю ниоры	девушки/ юниорки
			7	6,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд		«кандидат в мастера спорта»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт» указаны в таблице 14 (приложение № 9 к ФССП).

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,5
2.2.	Бег (за 6 мин)	м	не менее	
			1600	1400
2.3.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание		«мастер спорта России»	

13. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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

12.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

IV. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

1.1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1 Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1 Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.1 Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2 План по месяцам;

3.3 Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в горнолыжном спорте.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для горнолыжного спорта, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастера спорта, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в горнолыжном спорте являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Горнолыжный спорт требует разносторонней физической подготовленности. Упражнения из других видов спорта способствуют развитию координации, гибкости, ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, необходимых горнолыжнику.

Акробатические упражнения, подвижные игры, прыжки (в том числе на батуте) способствуют развитию координации у горнолыжников. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

Занятия гимнастикой помогают развивать у горнолыжников гибкость. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13-16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба.

Быстрота горнолыжника – это его способность выполнять двигательные действия в минимально короткие отрезки времени. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч) способствуют развитию ловкости, координации, скорости, выносливости, быстрому реагированию и принятию решений на изменяющиеся условия. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы в значительной мере осуществляется с помощью легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, «челночный» бег, бег с барьерами, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок).

Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) - способность проявлять силовые усилия в наименьшее время. Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации. Упражнения из тяжелой атлетики, («рывок», «толчок», жим лежа, прыжки со штангой) помогают горнолыжникам развивать силу, скоростно- силовые качества. Работа со штангой, должна проходить под строгим наблюдением тренера и с соответствующим весом и нагрузкой для каждого отдельного ребенка. Тренер всегда должен помнить, что основная задача на уровнях подготовки – не навредить здоровью обучающегося!

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости горнолыжников. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих горнолыжников, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих горнолыжников с учетом специфики горнолыжного спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Теоретическая подготовка. Темы теоретической подготовки и их краткое содержание представлены в таблице 15.

Общая физическая подготовка.

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

1. Общеразвивающие упражнения:
 - упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса;
 - упражнения для развития и укрепления мышц спины, брюшного пресса и ног.
2. Развитие скоростных способностей:
 - бег 20, 30, 40, 50, 60 метров;
 - стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
 - челночный бег 2, 3, 4x10 метров;
 - плавание на дистанцию до 15 метров;
 - короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
 - бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
 - бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору, под гору.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости:
 - бег 200, 300, 400 метров;
 - бег с изменением направления;
 - выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед, на месте, в стороны, спиной вперед;
 - прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди;
 - прыжки в длину;
 - прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
 - прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
 - тройной прыжок, пятискок, десятискок;
 - прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
 - бег по окружностям, по диагоналям;
 - отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.
4. Развитие двигательной-координационных способностей:
 - мини-футбол, баскетбол, ручной мяч;
 - передача мяча на месте и в движении от груди, с отскоком от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360°, 180°;
 - броски и прием мяча для большого тенниса;
 - подвижные игры, эстафеты;
 - ходьба на равновесие на незначительной высоте;
 - катание на роликовых коньках;
 - прыжки на батуте, подкидном мостике;
 - прыжки в воду с различными заданиями;
 - кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;
 - упражнения с использованием качелей.
5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:
 - круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
 - «мосты»;
 - «шпагаты»;
 - наклоны вперед, назад, скрестные;
 - махи;
 - выпады вперед и в сторону;
 - отводящие и приводящие движения в тазобедренном и коленном суставах;
 - статические упражнения на растягивание мышц;
 - динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.
6. Развитие общей выносливости:
 - бег по пересеченной местности;

- кондиционный бег;
- кроссовая подготовка;
- велоподготовка;
- элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;
- круговая тренировка со специальными упражнениями;
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме;
- плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Имитация спусков и поворотов:

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

2. Развитие силовой выносливости:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, «пистолетики» на правой, левой ноге и т.д.);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжет;
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов (в самосопротивлении);
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

3. Упражнения на роликовых коньках:

- упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания, наклоны, попеременное стояние то на правой, то на левой ноге, перенос веса тела на разные ноги, переступание с поворотом направо, налево, кругом, правильные падения);
- упражнения на плоской поверхности (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; торможение);
- упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, скольжение на одной ноге, невысокие прыжки, повороты в обе стороны, скольжение в дугах, скольжение в горнолыжной стойке с палками);
- подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов длиной 25-30 метров, эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

4. «Слалом на траве».

5. Упражнения на склоне до 10 градусов:

- спуск по прямой на параллельных лыжах;
- сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка);

– приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге;

– развороты, торможение, сопряженные повороты.

6. Подвижные игры на лыжах:

– «Салочки» и т.п.;

– различные эстафеты.

Техническая подготовка.

Упражнения на склоне до 20 градусов. Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнения на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Спуск в дугах, сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног в момент поворота.

Упражнения на склоне до 15 градусов. Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах. Прыжки боком через линию, параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта. Упражнения со сломанными лыжными палками. Упражнения с веревкой. Упражнения, используемые в длинных поворотах. Повороты спиной вперед.

Подвижные игры на лыжах: «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

Учебно-тренировочный этап.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

– повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

– углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах;

– приобретение соревновательного опыта;

– освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на горных лыжах и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе должно быть увеличение объема без формирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка. Темы теоретической подготовки и их краткое содержание представлены в таблице 15.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения; бег в разных зонах интенсивности (средней и высокой интенсивности); прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением); наклоны, вращения; приседания, отжимания, подтягивания; акробатические упражнения; упражнения на равновесие; упражнения на гибкость; плавание, прыжки в воду, игры в воде; подвижные игры, эстафеты; элементы спортивных игр; упражнения на батуте; упражнения на роликовых коньках; велосипед.

Специальная физическая подготовка.

Подводящие упражнения: имитация спусков в разных стойках; имитация преодоления неровностей склона; имитация разгрузки лыж сгибанием ног; винто-угловые движения; имитация поворотов; разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием; повороты ступней ног вправо-влево; имитация поворотов с широкого шага; «сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).

Развивающие упражнения: упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);

упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте); упражнения для мышц брюшного пресса и туловища (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения); упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.); приседания в горнолыжной стойке; сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. За основу обучения необходимо принять несколько основных двигательных навыков: положение над лыжами; динамическое равновесие; синхронизация и координация; разворот-перенаправление лыж; закантовка; давление. Все навыки должны успешно применяться в условиях равновесия во всех возможных направлениях: переднезаднем – вдоль лыж, вертикальном – вверх и вниз, горизонтальном – поперек лыж и равновесие при вращении.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование технических элементов (равномерное врезание и ведение обеих лыж, постановка укола палкой для перецентрировки и сопряжения поворотов, перецентрировка, широкое ведение параллельно идущих лыж, заклон, разгрузка вниз и пропускание лыж под телом между поворотами, блокировка вешек). С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на выполнение основных элементов современной техники горнолыжного спорта, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Развитие навыков требует определенного времени и километража под лыжами и зависит от возраста и уровня спортсмена.

На этапе углубленной спортивной специализации основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий горнолыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры. Пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей: заклона – как основного метода закантовки, более выраженное резание дуги поворота, увеличение скорости за счет разгрузки вниз, увеличение длительности контакта между лыжами и поверхностью склона, блокирование вешек как самого сложного технического приема. Все технические элементы прохождения трасс, включая блокирование вешек, должны быть сосредоточены на траектории спуска и резании дуги поворота, что и приводит к высокой скорости.

Современная техника требует высокого уровня специальной физической подготовки горнолыжников во всех дисциплинах. Наиболее важные физические факторы, влияющие на результат горнолыжника на трассе, – это взрывная сила и анаэробная выносливость. Анаэробная выносливость – это способность выполнять многократные повторения физических упражнений с высоким уровнем интенсивности. Взрывная сила – это комбинация взрывного усилия и его скорости, то есть способность передвигать относительно большую массу (тело лыжника) быстро. Такая способность используется для переноса веса с лыжи на лыжу или при быстрой перебалансировке, выполняемой при сопряжении дуг.

Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяется индивидуальным планом спортивной подготовки, который составляется для каждого обучающегося (пункт 14.3 ФССП), и направлено на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности, достижение высоких и стабильных спортивных результатов (этап высшего спортивного мастерства);

– сохранение здоровья.

Техническая подготовка. Совершенствование техники катания на горных лыжах и техники прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска на основе программного материала учебно-тренировочного этапа; достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, совершенствование координационной и ритмической структуры движений.

Общая и специальная физическая подготовка. Развитие взрывной силы и анаэробной выносливости горнолыжников, специальной выносливости; использование средств общей и специальной физической подготовки учебно-тренировочного этапа с увеличением объема и интенсивности нагрузки.

Психологическая подготовка. Основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

Теоретическая подготовка. Темы теоретической подготовки и их краткое содержание представлены в таблице 15.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

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 различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта, с использованием упражнений, развивающих способности, необходимые горнолыжнику (адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног). Ловкость развивают подвижными играми, комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями. Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание; после каждого упражнения на силу желательно выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений. Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Для исправления возникающих ошибок в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Склоны для занятий должны быть пологими – 8-12 градусов, с безопасным выкатом, подготовленными (укатанными, в меру жесткими, но не ледяными). Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода. Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного владения техникой поворотов. Автоматические крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность проверяют перед каждым занятием. На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе занимающихся на следующий год обучения учитывают выполнение нормативов по физической и

технической подготовке. Прием контрольных нормативов по СФП проводят как соревнования. В протоколе указывают показанные результаты.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники спусков и поворотов, слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска. Желательно придерживаться такой последовательности в обучении: спуски и произвольные повороты малого радиуса; прохождение сочетаний ворот и «змейки»; прохождение трассы слалома; произвольные повороты среднего радиуса; прохождение сочетаний ворот слалома-гиганта; прохождение трассы слалома-гиганта; произвольные повороты среднего и большого радиуса, прыжки в группировке, опережающие прыжки; прохождение участков скоростного спуска. Развитие специальной выносливости начинают в период подготовки к соревнованиям (2-4 недели до соревнований), постепенно переходя к прохождению трасс соревновательной длины или используя интервальный метод.

В летний период для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей проводят занятия по плаванию, обучая спортсменов плаванию и прыжкам в воду. В переходном периоде спортсмены могут тренироваться самостоятельно; необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, и предупреждение травм при проведении учебно-тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы. Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

К занятиям и соревнованиям по горнолыжному спорту допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, а при проведении соревнований – правила вида спорта «горнолыжный спорт».

Перед началом занятий и соревнований тренер обязан проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. Спортсмены должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию. Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

При проведении занятий и соревнований возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение; потертости от неправильно подобранных горнолыжных ботинок; травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъема; травмы при выполнении упражнений без разминки. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи. Занятия и соревнования на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже -20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром).

Запрещается выходить на склон без задания тренера. Без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения. Непосредственно перед началом тренировки и соревнований провести разминку. При падении необходимо сгруппироваться. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям занимающихся, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия. Обгон лыжника должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего. Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. При возникновении неисправности

спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы свидетелям немедленно сообщить о травмированном спортсмене тренеру, позвать медицинского работника горнолыжного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации школы. Во время выезда на соревнования тренер обязан осмотреть места проживания и проведения соревнований; условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку, во время проведения выездных соревнований.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных горнолыжников органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технико-тактической и соревновательной) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы: вербальные (словесные) средства – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные средства – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.). На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. На занятиях групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде используются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий. В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

14. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в таблице 15.

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» основаны на особенностях вида спорта «горнолыжный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «горнолыжный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно - спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

15. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие горнолыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а так же иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем, представлено в таблице 16 (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой, а так же иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную программу, представлено в таблице 17 (приложение № 11 к ФССП).

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	-------------------	--------------------

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Балансборд	штук	на организацию	2
2.	Барьер спортивный	комплект	на организацию	10
3.	Брусья гимнастические	комплект	на организацию	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на организацию	3
6.	Жилет с отягощением	штук	на организацию	10
7.	Измеритель скорости ветра	штук	на организацию	1
8.	Крепления горнолыжные	комплект	на организацию	10
9.	Лыжи горные	пар	на организацию	10
10.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	на организацию	10
13.	Мазь (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	на организацию	10
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Палки горнолыжные	пар	на организацию	10
16.	Парафины без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	комплект	на организацию	10
17.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Полусфера (для координации и баланса)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
19.	Пояс утяжелительный	штук	на организацию	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	на организацию	1
21.	Сани спасательные	штук	на организацию	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
24.	Снегоход	штук	на организацию	1
25.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	на организацию	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
27.	Термометр наружный	штук	на организацию	4
28.	Термометр для измерения температуры снега	штук	на организацию	1
29.	Тиски для фиксации горных лыж	комплект	на организацию	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	на организацию	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
33.	Фитбол	штук	на тренажерный зал	3
34.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	штук	на тренажерный зал	1
35.	Электробур (аккумуляторная дрель)	комплект	на организацию	5
Для спортивной дисциплины «слалом»				
36.	Короткие вешки (чарлики)	штук	на организацию	154
37.	Вешки с пружинным механизмом	штук	на организацию	154
38.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	на организацию	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»				
39.	Вешки с пружинным механизмом	штук	на организацию	324
40.	Кисточки для маркировки трасс	штук	на организацию	324
41.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	на организацию	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»				
42.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	на организацию	4500
43.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	на организацию	3000

Сокращение: организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Для спортивных дисциплин «слалом», «слалом-гигант», «супер-гигант»					
Этап начальной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-
2	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-
3	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-
4	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
1	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	2	3
2	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	2	2

3	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	1	2
4	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	4	3
2	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	4	1
3	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	2	1
4	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	1	1
Этап высшего спортивного мастерства					
1	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	6	3
2	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	1	1
4	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	1	1

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на организацию	10
2.	Защита горнолыжная	комплект	на организацию	10
3.	Очки защитные	штук	на организацию	10
4.	Чехол для лыж	штук	на организацию	10
5.	Шлем	штук	на организацию	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**Для спортивных дисциплин «слалом», «слалом-гигант», «супер-гигант»**

Этап начальной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-
2	Защита горнолыжная	комплект	на обучающегося	-	-
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-

5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
6	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-
7	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-
8	Шлем	штук	на обучающегося	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
1	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	1	3
2	Защита горнолыжная	комплект	на обучающегося	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	1	3
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-
6	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1
7	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	2
8	Шлем	штук	на обучающегося	1	3
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	1	3
2	Защита горнолыжная	комплект	на обучающегося	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	2	2
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
6	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1
7	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	2
8	Шлем	штук	на обучающегося	1	3
Этап высшего спортивного мастерства					
1	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	1	3
2	Защита горнолыжная	комплект	на обучающегося	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	2	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1

5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
6	Очки защитные	штук	на обучающегося	2	1
7	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	2
8	Шлем	штук	на обучающегося	1	3

16. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229)), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России, регистрационный № 79922), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Учреждение определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Наставничество;
- Самообразование;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;

- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

17. Информационно-методические условия реализации программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 года № 1140 (зарегистрирован Минюстом России 02.02.2026, регистрационный № 85173).

- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденная приказом Минспорта России от 24 июня 2026 года № 554 (зарегистрирован Минюстом России 07.08.2026, регистрационный № 87765).

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» 19.01.2026, вступившие в силу 04.02.2026, согласованные с Минспортом России.

- Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, утвержденные приказом Минспорта России от 01.11.2025 № 899 (Запрещенный список 2026).

- Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

– Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

– Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.

– Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

– Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева.

– Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва. – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

– Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

– Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

– Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

– Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

– Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

– Горнолыжный спорт. Правила соревнований. – утв. приказом Минспорта России от 13.07.2015 № 730.

– Горнолыжный спорт: программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – М., 1986.

– Гуршман Г. «Пьянта Су!» Горные лыжи глазами тренера. – М., 2005.

– Дельвер П.А., Орехов Л.И., Адамов Ю.В. Программа для ДЮСШ олимпийского резерва и ШВСМ. – М., 1986.

– Жубер Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

– Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. – 1974.

– Карлышев В.М. Горнолыжный спорт. – 1982; 1983.

– Кили Ж.-К. На лыжах вместе с Кили. – 1972.

– Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – 1968.

– Лебединский Ю. Игры на лыжах. – Горький, 1973.

– Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11.

– Орехов Л.И. и др. Контроль скоростно-силовой подготовленности горнолыжников. – М.: ВНИИФК, 1989.

– Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – 1985.

– Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника. – 1987.

– Салманова Г.Д. Уроки горных лыж. – 1988.

– Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи. Курс для начинающих. – М.: Астрель, АСТ, 2006.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – www.minstm.gov.ru

4. <https://edu.gov.ru> – сайт Минпросвещения России.

5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).

8. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.
9. Международная федерация лыжного спорта (FIS) – www.fis-ski.com.