

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ И СНОУБОРДУ»**

ПРИНЯТО

Тренерско-преподавательским советом
ГАУ ДО «СШОР
по горнолыжному спорту и сноуборду»

Протокол № 30
от « 18 » март 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора ГАУ ДО «СШОР
по горнолыжному спорту и сноуборду»

В.В. Брагин

Приказ № 84
от 18 март 20 23 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»
(по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт»)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1051 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022 регистрационный номер № 71668)

Возраст для зачисления: от 9 лет.

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – без ограничений;
- учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) – без ограничений;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы программы:

- Рубина Людмила Анатольевна, заместитель директора по СМР ГАУ ДО «СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду»
- Литвинова Елена Валерьевна, тренер отделения горнолыжного спорта ГАУ ДО «СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду»

г. Южно-Сахалинск, 2023 г.

Программа предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт» в ГАУ ДО «СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду».

В Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебно-тренировочный план по виду спорта «Спорт глухих», примерные планы-графики учебно-тренировочного процесса на каждый год освоения программы, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и учебно-тренировочных занятий разной направленности. Программа раскрывает содержание воспитательной работы, антидопинговых мероприятий, систему контрольно-переводных нормативов и требований для осуществления перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

В Программе определена общая последовательность изучения материала, что позволит тренерскому составу ГАУ ДО «СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду» придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
1.1. Характеристика вида спорта «Спорт глухих»	
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах	
2.2. Объем дополнительной образовательной программы	
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	
2.5. Календарный план воспитательной работы	
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	
2.8. Планы медицинских, медико-биологических и применения восстановительных средств	
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
3.1. Требования к результатам освоения Программы	
3.2. Оценка результатов освоения Программы и виды контроля	
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. Вопросы для теоретического тестирования.....	
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ» (по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт»)	
4.1. Программный материал для практических занятий по этапам подготовки	
4.1.1. Этап начальной подготовки	
4.1.2. Учебно-тренировочный этап подготовки	
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	
4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства	
4.2. Учебно-тематический план.....	
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .	

6.1. Материально-технические условия реализации программы	
6.2. Кадровые условия реализации программы.....	
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	
6.3.1. Методическое обеспечение программы.....	
6.3.1.1. Структура системы многолетней подготовки.....	
6.3.1.2. Годичное циклирование тренировочного процесса.....	
6.3.1.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и	
соревновательных нагрузок	
6.3.1.4. Спортивные соревнования и мероприятия	
6.3.1.5. Планирование спортивных результатов	
6.3.1.6. Рекомендации по организации психологической	
подготовки	
6.3.2. Информационное обеспечение программы.....	

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт») (далее – Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 22.11.2022 № 1051 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», Приказа Минспорта России от 21.12.2022 № 1307 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и внутренних нормативных документов.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Спорт глухих» в ГАУ ДО «СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду» (далее - Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих».

1.1. Характеристика вида спорта «спорт глухих»

В мире с 1924 г. успешно функционирует высоко организованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения.

С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета (МОК).

В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско- тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.) принятым для здоровых спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) - чемпионаты Европы. К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001 г., является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих в Российской Федерации. Российские спортсмены, начиная с 1957 года, неизменно занимали 1 -е место в неофициальном зачете на зимних Сурдлимпийских играх и призовые места на летних Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийские виды спорта:

Летние индивидуальные:

бадминтон, легкая атлетика, боулинг, гольф, велоспорт, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, каратэ, маунтинбайк, настольный теннис, плавание, спортивное ориентирование, пулевая стрельба, теннис, тхэквандо.

Летние командные:

баскетбол, волейбол, пляжный волейбол, футбол, гандбол.

Зимние индивидуальные:

лыжные гонки, сноуборд, горнолыжный спорт.

Зимние командные:

хоккей с шайбой, керлинг.

Спортивное движение глухих России

Первые сведения об организованной спортивной работе среди глухих относятся к 1914 г., а окончательно система физкультуры и спорта глухих сформировалась в 1918 г., когда в Москве и Санкт Петербурге появились первые спортивные клубы глухонемых.

Для руководства спортивно оздоровительной работой в системе Всероссийского общества глухих (ВОГ) были организованы структурные подразделения (сектор, затем отдел спорта) и учреждена Всероссийская спортивная федерация глухих (ВСФГ), которая просуществовала до 1992 г. при этом спортивно-оздоровительная работа финансировалась из средств ВОГа.

В связи с общественно-политическими преобразованиями в России и формированием рыночной экономики, ВОГ оказался в трудном финансово-экономическом положении и финансирование спортивной работы было прекращено. По этой причине в 1993 г. на Учредительной Конференции был создан Российский спортивный союз глухих (РССГ), который в настоящее время имеет 67 региональных отделений (из них юридически зарегистрировано 45) и проводит на территории РФ спортивную работу среди инвалидов по слуху по 27 видам спорта. РССГ с 2005 г. имеет аккредитацию Росспорта по виду спорта «Спорт глухих».

За 20 лет количество ежегодно проводимых спортивных мероприятий увеличилось до 140 (Чемпионаты, Первенства и Кубки России, тренировочные сборы и участие в официальных международных соревнованиях, Спартакиады по летним и зимним видам спорта и фестивали спорта среди юношей и девушек). Работа по спорту высоких достижений проводится через Центры по видам спорта, учреждаемые РССГ. Работа по массовому спорту проводится через региональные отделения РССГ в субъектах федерации совместно с региональными отделениями ВОГ.

В системе спорта глухих культивируется 25 видов спорта, по которым ежегодно проводятся чемпионаты, первенства и кубки России. Основные направления деятельности СКР и РССГ:

формирование основ государственной политики в области физической культуры и спорта инвалидов по слуху в РФ;

формирование системы спорта глухих граждан и уставных структур РССГ на территории РФ;

участие в международных мероприятиях по линии CISS и EDSO;

проведение внутрироссийских соревнований.

В 2002-2007 гг. СКР и РССГ на основе исследований и изучения государственных актов и документов по спорту глухих передовых стран мира совместно с Росспортом и Паралимпийским комитетом России разработали и представили в Государственную Думу РФ «Концепцию государственной политики Российской Федерации в области физической

культуры и спорта граждан-инвалидов по слуху РФ» и предложения в проект закона «О государственной политике в области спорта», которые были учтены при разработке федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», вступившего в силу в марте 2008 года.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – спорт глухих (номер - код – 144 000 7711 Я)

Дисциплины	Номер-код
Горнолыжный спорт – скоростной спуск	114 255 3711 Я
Горнолыжный спорт – супер-гигант	114 256 3711 Я
Горнолыжный спорт – слалом-гигант	114 257 3711 Я
Горнолыжный спорт - слалом	114 258 3711 Я
Горнолыжный спорт – супер-комбинация	114 259 3711 Я

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, чему есть сотни примеров.

Поскольку глухие граждане работают в основном в сфере материального производства и научной деятельности, то их оздоровление повышает трудовой и интеллектуальный потенциал общества, что предопределяет возвратность вложенных средств в физкультурно-спортивную работу. В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов - установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства Российской Федерации.

Горнолыжный спорт с каждым годом завоевывает все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятие горнолыжным спортом оказывает разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у горнолыжников воспитываются морально-волевые качества - дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма. Единственная проблема для желающих заниматься горнолыжным спортом для людей с нарушением слуха – это осуществление контроля на трассе, которое должен осуществлять инструктор, тренер.

Велико реабилитационно-оздоровительное значение занятий на горных лыжах. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям. В любом возрасте горные лыжи широко используются как средство

активного отдыха.

В настоящее время в программу Сурдлимпийских игр по горнолыжному спорту включены 10 видов соревнований: пять среди мужчин и пять среди женщин, среди которых скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант и супер-комбинация. Правила для всех видов одинаковы, но трассы разные. Всего разыгрывается 10 комплектов наград.

Скоростной спуск. В скоростном спуске самые длинные трассы из всех видов горнолыжного спорта, а спортсмены развивают высокие скорости (свыше 100 км/ч). Спортсмены по одному проходят дистанцию один раз. Соревнования выигрывает спортсмен, показавший наилучший результат.

В **слаломе** спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную воротами, расположенными по отношению друг к другу ближе, чем в других дисциплинах. Количество ворот зависит от длины трассы и перепада высот. Слалом наиболее сложная в техническом отношении дисциплина. На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две различные трассы, из суммы результатов и складывается итоговое время.

Гигантский слалом. В гигантском слаломе минимальное расстояние между воротами на трассе, которую проходят спортсмены, расположены не менее 30 метров друг от друга. Количество ворот зависит от длины трассы и перепада высот. Результат складывается из прохождения двух различных трасс.

Супер-гигант. Супер-гигант относится к скоростным видам программы, представляет собой дисциплину, объединяющую в себе скоростной спуск и гигантский слалом. Со скоростным спуском супер-гигант схож скоростью, которую развивают спортсмены. С гигантским слаломом — траекторией трассы. Спортсмены проходят трассу, где расстояние между воротами больше, чем в гигантском слаломе. На прохождение трассы дается только одна попытка.

Супер-комбинация. Супер-комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе одну трассу супер-гиганта и одну трассу слалома. Результат определяется по сумме прохождения двух трасс.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Цель Программы – достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Настоящая программа дает возможность более детально планировать учебно-тренировочный процесс, анализировать опыт многолетней подготовки спортсменов и на этой основе повышать эффективность работы тренерско-педагогического состава.

Задачи Программы:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт»;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,

в том числе по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт»;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по Программе;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовка спортивного резерва и кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и Сахалинской области.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, приемных и контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- четкая организация тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов на этапах подготовки и направлены на:

этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»);
- изучит основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»);
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- прохождение физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»);
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»);
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование

навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

этап совершенствования спортивного мастерства:

- 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;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

этап высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»);
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;
- прохождение углубленной физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Программа представляет собой многолетний процесс спортивной подготовки и включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах по Программе представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, т.к. именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Поэтому основная

цель на этапе НП – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков необходимых горнолыжнику, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение основ спортивной техники горнолыжного спорта, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте от 9 лет, желающие заниматься спортивной дисциплиной «горнолыжный спорт» по виду спорта «спорт глухих», на основании письменного заявления родителей (законных представителей), письменного медицинского разрешения врача о возможности заниматься избранным видом спорта.

При приеме детей в спортивную школу Учреждение проводит индивидуальный отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Правилами приема обучающихся в ГАУ ДО «СШОР по горнолыжному спорту и сноуборду». В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на этапе НП положена научнообоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт глухих», спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»; воспитание трудолюбия; развитие основных физических качеств; формирование двигательных умений и навыков; вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств; освоение основ техники по виду спорта; воспитание волевых и морально-этических качеств личности; формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни; обеспечение участия в контрольных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочном этапе состав обучающихся формируется на конкурсной основе из детей, прошедших необходимую подготовку на предыдущем этапе и выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической подготовке и специальной технической подготовке. Для зачисления на учебно-тренировочный этап (период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)) требований к уровню спортивной квалификации нет.

Для зачисления (перевода) для обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) необходимо присвоение обучающимся спортивных разрядов в соответствии с нормами и требованиями единой всероссийской классификации: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Возраст для зачисления обучающихся на этап – от 11 лет.

Учебно-тренировочный этап подготовки состоит из двух этапов, каждый из которых

решает свои определенные задачи.

Этап начальной специализации (до 3-х лет обучения), направлен на повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники горнолыжного спорта, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»), уточнение спортивной специализации.

Этап углубленной специализации (свыше 3-х лет обучения), направлен на совершенствование технико-тактической подготовленности, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены при наличии у них I спортивного разряда и спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» в возрастных группах 16 лет и старше.

Продолжительность этапа – без ограничений.

На данном этапе предусматривается решение следующих задач: привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов; совершенствование техники и тактики по виду спорта; освоение повышенных физических нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов; дальнейшее приобретение соревновательного опыта; поддержание высокого уровня мотивации; сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» и спортивного звания «Мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса» в возрастных группах от 17 лет и старше.

На данном этапе ставятся следующие задачи: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Объем Программы рассчитывается исходя из длительности учебно-тренировочных занятий, для каждого этапа спортивной подготовки имеет свое часовое недельное и годовое значение в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

Нормативный объем	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап начальной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040	1248

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями;

- **практические занятия** в соответствии с требованиями Программы для каждой группы. Могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные);

- **участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях** осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Сахалинской области, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МО «Город Южно-Сахалинск» и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт» представлены в таблице 4.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Таблица 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «горнолыжный спорт»				
Контрольные	1	2	4	6
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	3

- *участие в учебно-тренировочных мероприятиях* - специальные тренировочные мероприятия, тренировочные сборы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, представленных в таблице 5.

Таблица 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

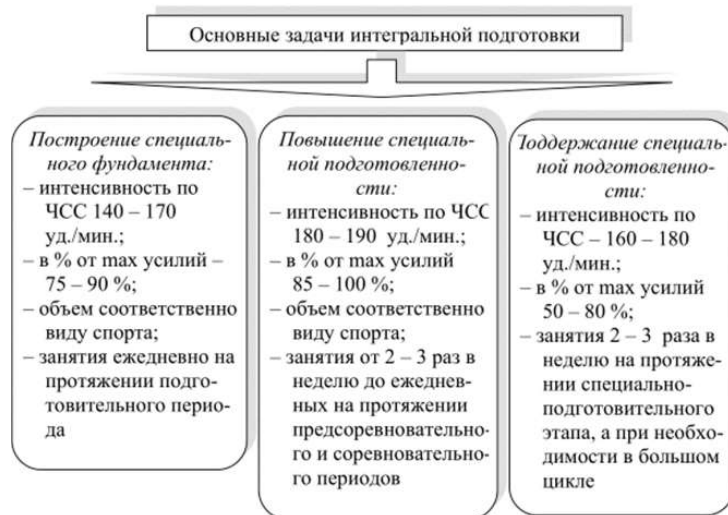
№	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного 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,	-	14	18	21

	кубкам, первенствам России				
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям Сахалинской области	-	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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных сборов в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- *инструкторская и судейская практика;*
- *медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;*

- **участие в контрольно-переводных нормативах;**

- **интегральная подготовка** – это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Ее цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.



Для повышения эффективности интегральной подготовки широко используются следующие методические приемы:

- облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;
- усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);
- организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;
- принудительное лидирование или гонки за лидером;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

- **самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам** - работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии обучающихся в

соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря. В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация учебно-тренировочного процесса по Программе осуществляется в течение всего года рассчитана на 52 недели.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий и периодизации спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия утверждается в астрономических часах (1 час = 60 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки. В частности, удельный вес общей физической подготовки сокращается, а объем часов специальной физической, технико-тактической подготовки – увеличивается. Увеличивается также объем соревновательной нагрузки в годичном цикле.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 6.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Годовой план тренера-преподавателя разрабатывается тренером-преподавателем ежегодно на основании годового учебно-тренировочного плана в срок, не позднее чем за 10 дней до начала учебно-тренировочного года.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»,
спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап начальной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	На весь этап подготовки 1248	
1.	Общая физическая подготовка (%)	80,8	80,8	27,2	27,2	18	18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	26	26	25	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2,8	2,8	6	6
4.	Техническая подготовка (%)	9,6	9,6	27,2	27,2	33	33
5.	Тактическая подготовка	1,3	1,4	4,1	4,1	6	6
	Теоретическая подготовка	1	1	1,9	1,9	1	1
	Психологическая подготовка	1	1	1,6	1,6	1	1
6.	Инструкторская практика	-	-	1	1	1	1
	Судейская практика	-	-	1	1	1	1

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1
	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	2
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,3	1,4	2	2	2	2
8.	Интегральная подготовка	3	2,8	3,2	3,2	3	3

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»,
спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап начальной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4

		Наполняемость групп (человек)					
		9	8	5 – 6	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	252	336	170	226	188	224
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	162	216	260	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18	24	63	75
4.	Техническая подготовка	30	40	170	226	344	412
5.	Тактическая подготовка	4	6	26	34	63	75
	Теоретическая подготовка	3	4	12	16	10	12
	Психологическая подготовка	3	4	10	13	10	12
6.	Инструкторская практика	-	-	6	8	10	12
	Судейская практика	-	-	6	8	10	12
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	8	10	12
	Восстановительные мероприятия	3	4	6	8	21	26
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	12	18	21	26
8.	Интегральная подготовка	10	12	20	27	30	38
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 8) составляется 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;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

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

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских 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 тренировки, 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 свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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 в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными

нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также для родителей (законных представителей) спортсменов;
- ежегодное прохождение образовательного курса РУСАДА спортсменами, персоналом спортсмена, ответственным за антидопинг в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке

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

2.6. Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, реализуемых в Учреждении. План антидопинговых мероприятий для различных этапов спортивной подготовки представлены в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10. апреля)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)

	7. Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера - преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10. апреля)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера- преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
этап совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	2.Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Решение этой задачи начинается на учебно-тренировочном этапе подготовки и продолжается на всех последующих этапах.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт» терминологией и основами методики построения учебно-тренировочного занятия.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). План инструкторской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской практики

№	Содержание работы	Этапы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап		Совершенство вания спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		
1	Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+	+	+
2	Участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям	+	+	+	+
3	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами	-	-	-	+
4	Анализ и объяснение ошибок в технике юных спортсменов, оказание помощи	-	-	+	+
5	Шефство над одним-двумя спортсменами-новичками. Обучение их простейшим элементам и упражнениям разминочных комплексов	-	-	+	+
6	Составление плана-конспекта занятия. Самостоятельное проведение занятия в группах начальной подготовки	-	-	+	+

7	Самостоятельная работа в качестве инструктора или помощника тренера-преподавателя	-	-	-	+
---	---	---	---	---	---

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. План судейской практики представлен в таблице 11.

Таблица 11

План судейской практики

№	Содержание работы	Этапы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Изучение правил соревнования по виду спорта «спорт глухих», а также их изменения	+	+	+	+
2.	Участие в судействе контрольных соревнований для спортсменов этапа начальной подготовки, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.	-	+	+	+
3.	Приобретение судейских навыков в качестве судьи-контролера.	-	+	+	+
4.	Приобретение навыков в организации и проведении соревнований, составлении положения соревнований, оформление судейской документации.	-	+	+	+
5.	Приобретение судейских навыков в качестве судьи-хронометриста, судьи-контролера	-	+	+	+
6.	Приобретение навыков в организации и проведении соревнований, составлении положения соревнований, оформление судейской документации: заявки от	-	+	+	+

команд, протоколы мандатных комиссий; акт приемки трасс для проведения соревнований; протоколы результатов соревнований; отчет о проведении соревнования.				
---	--	--	--	--

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»), может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 12.

Таблица 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Вид медицинского обследования и восстановительных мероприятий
Этап начальной подготовки (до 1 года)	Текущее обследование врачом спортивной школы перед каждым тренировочным занятием. Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после спортивно-оздоровительного лагеря. Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога.
Этап начальной подготовки (свыше года)	Восстановительные мероприятия На начальном этапе подготовки (свыше года) наиболее простыми и целесообразными методами восстановления работоспособности спортсменов являются педагогические методы. Самый распространенный и эффективный из них – активный отдых спортсмена с контрастными заданиями (чередование тренировочных заданий, различающихся по типу упражнений, величине и направленности нагрузок). Текущее обследование врачом спортивной школы перед каждым тренировочным занятием. Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после спортивно-оздоровительного лагеря. Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога.
Учебно-тренировочный этап до трех лет	Восстановительные мероприятия К вышеперечисленным методам и средствам восстановления на тренировочном этапе 3-го года обучения к механическим средствам восстановления добавляются вибромассаж и гидромассаж, а к

	температурным средствам душ дождевой, контрастные ванны и суховоздушная сауна. Медицинское обследование Текущее обследование врачом спортивной школы перед каждым тренировочным занятием. Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря. Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога. Функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год по программе: электрокардиография (ЭКГ), электрокардиография (ЭКГ) с физической нагрузкой, кардиоинтервалография, спирометрия, в том числе петля-поток-объем, интегральная реография тела (ИРГТ), реоэнцефалография (РЭГ), PWC 170 /велозргометр или тредбан/, определение максимального потребления кислорода (МПК).
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет	Восстановительные мероприятия На завершающем году обучения тренировочного этапа для восстановления спортсменов используются комплексные мероприятия, т.к. большое разнообразие педагогических методов, механических и температурных средств затрудняет их изолированное использование из-за недостаточной определенности методик. Так, например, для глобального восстановления можно использовать комплексы: – суховоздушная сауна + ручной массаж; – суховоздушная сауна + сегментарный массаж + общий массаж; – теплая хвойная ванна + гидромассаж; – теплая эвкалиптовая ванна + гидромассаж + общий массаж. Медицинское обследование Текущее обследование врачом спортивной школы перед каждым тренировочным занятием. Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря. Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у следующих специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога. Функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год по программе: электрокардиография (ЭКГ), электрокардиография (ЭКГ) с физической нагрузкой, кардиоинтервалография, спирометрия, в том числе петля-поток-объем, интегральная реография тела (ИРГТ), реоэнцефалография (РЭГ), PWC 170 /велозргометр или тредбан/, определение максимального потребления кислорода (МПК).
Этап совершенствования спортивного мастерства	Восстановительные мероприятия На завершающем году обучения этапа спортивного совершенствования для восстановления и повышения работоспособности спортсмена применяют, наряду с уже известными методами и средствами, облучения (видимые лучи синего и красного спектра, ультрафиолетовое облучение) и химические ванны (эвкалиптовые, кислородные, углекислые, солевые, хвойные, морские, с целебной смесью ионизированного экстракта «Сплат»), а также их комплексы.

	Облучения близки по воздействию на организм к закаливающим процедурам. Так облучения видимыми лучами синего и красного спектра относятся к солнечным ваннам. Химические ванны предназначены для снятия синдрома хронического утомления. Примерные комплексы восстановления: – после работы скоростного характера: - теплая эвкалиптовая ванна + облучение видимыми лучами синего спектра + аэроионизация; - сауна + ультрафиолетовое облучение + аэроионизация; – после работы анаэробного характера: - горячая хвойная ванна + ультрафиолетовое облучение + аэроионизация; - кислородная ванна + ультрафиолетовое облучение + аэроионизация; – после работы аэробного характера: - теплая морская ванна + тонирующее растирание + аэроионизация; - углекислая ванна + гидромассаж + аэроионизация. Медицинское обследование Текущее обследование перед каждым тренировочным занятием. Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после тренировочных сборов. Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога. Функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год по программе: электрокардиография (ЭКГ), электрокардиография (ЭКГ) с физической нагрузкой, кардиоинтервалография, спирометрия, в том числе петля-поток-объем, интегральная реография тела (ИРГТ), реоэнцефалография (РЭГ), PWC 170 /велозргомметр или тредбан/, определение максимального потребления кислорода (МПК). При необходимости – дополнительная функциональная диагностика (ФД) по программе: определение ПАНО (порога анаэробного обмена), реовазография в т.ч. с фармакологическими пробами, электрокардиография с фармакологическими пробами, суточное мониторирование артериального давления и ЭКГ по Холтеру, электронейромиография, электроэнцефалография, эхокардиография и УЗИ сосудов конечностей, в т.ч. со стресс-пробами.
Этап высшего спортивного мастерства	Восстановительные мероприятия Этап высшего спортивного мастерства направлен на соревновательную деятельность больше всех предыдущих. Высокие физические и психические нагрузки заставляют прибегать к целому комплексу средств и методов восстановления, создавать системы и комплексы восстановительных мероприятий для каждого спортсмена персонально, основываясь на состоянии его здоровья, физической работоспособности, подготовки и индивидуального плана. Для восстановления и повышения работоспособности спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства используются все методы и средства, описанные выше. Спортсменам высшей квалификации для восстановления сил можно использовать редкий метод восстановления – донорскую кровь. При данном методе спортсмену вводится сыворотка из донорской крови,

	что позволяет организму быстрее восстанавливаться, заметно улучшается работа зрительного и слухового анализаторов, памяти. Медицинское обследование Текущее обследование перед каждым тренировочным занятием. Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после тренировочных сборов. Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога. Функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год по программе: электрокардиография (ЭКГ), электрокардиография (ЭКГ) с физической нагрузкой, кардиоинтервалография, спирометрия, в том числе петля-поток-объем, интегральная реография тела (ИРГТ), реоэнцефалография (РЭГ), PWC 170 /велозргометр или тредбан/, определение максимального потребления кислорода (МПК). При необходимости – дополнительная функциональная диагностика (ФД) по программе: определение ПАНО (порога анаэробного обмена), реовазография в т.ч. с фармакологическими пробами, электрокардиография с фармакологическими пробами, суточное мониторирование артериального давления и ЭКГ по Холтеру, электронейромиография, электроэнцефалография, эхокардиография и УЗИ сосудов конечностей, в т.ч. со стресс-пробами.
--	---

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам освоения Программы

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «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 «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований МО «Город Южно-Сахалинска» на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Сахалинской области, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих», спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению I спортивного разряда не реже одного раза в два года и спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в Мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Сахалинской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения Программы и виды контроля

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах спортивной подготовки является обязательным.

Цель контроля – обеспечить оптимальность воздействия учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Виды контроля: текущий и промежуточная аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства и видом текущего контроля (этапный, текущий и оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Текущий и оперативный контроль возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах подготовки.

Этапный контроль

Этапный контроль проводится два раза в год (в начале и в конце тренировочного процесса). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным показателям;
- выработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий этап подготовки.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в конце учебно-тренировочного года (один раз в год) с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся и осуществления перевода обучающихся на следующий этап или год освоения программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Система нормативов последовательно охватывает весь период прохождения спортивной подготовки в Учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от года/этапа подготовки.

Основными критериями оценки степени освоения Программы занимающихся является комплекс мероприятий, состоящий из промежуточной аттестаций по итогам

учебно-тренировочного года, и промежуточная аттестация по итогам этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация по итогам учебно-тренировочного года включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебно-тренировочного года.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной при условии выполнения обучающимися не менее 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов.

Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках обучающихся.

По результатам сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий учебно-тренировочный год (этап подготовки).

Промежуточная аттестация по итогам этапа спортивной подготовки включает в себя оценку физической подготовленности, проводимую путем сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу экзамена на знание предметных областей Программы и суммарной посещаемости занятий.

Промежуточная аттестация по итогам этапа спортивной подготовки считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Промежуточная аттестация по итогам этапа спортивной подготовки обучающихся проводится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий по физической, технической и теоретической подготовках и суммарной посещаемости учебно-тренировочных занятий.

Физическая подготовленность

Физическая подготовленность оценивается по показателю испытываемого параметра (ИП) и его диапазона:

- ИП $\geq$ норматив – «5» баллов;
- норматив > ИП $\geq$ 90% от норматива – «4» балла;
- 89% от норматива $\geq$ ИП $\geq$ 85% от норматива – «3» балла;
- ИП < 85% от норматива оценивается как «0» баллов.

Техническая подготовка

Оценка за технические умения ставится «5» баллов, если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата.

Оценка соответствует «4» баллам, если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения.

Оценка соответствует «3» баллам, если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата.

Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт «0» баллов.

Теоретическая подготовка

Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет, или письменных ответов на тестовое задание.

При проведении экзамена используется следующая система оценки:

- оценка «5» баллов ставится при полном, корректном ответе на вопрос;
- оценка «4» балла ставится при корректном, но неполном или полном, но благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора;
- оценка «3» балла ставится, если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу;
- если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то такой ответ оценивается в «0» баллов.

При проведении экзамена в форме тестирования используется следующая система оценки:

- за 85 % и более правильно выполненных заданий – «5» баллов;
- за 70-85% правильно выполненных заданий – «4» балла;
- за 50-70% правильно выполненных заданий – «3» балла;
- за менее 50% правильно выполненных заданий – «0» баллов.

Посещаемость

Посещаемость без пропусков, без уважительных причин оценивается в «5» баллов.

Пропуск до 10% занятий без уважительных причин оценивается как «4» балла, пропуск от 11 до 20% занятий как «3» балла.

Пропуск более 21 % учебных занятий без уважительных причин дает оценку в «0» баллов.

Форма проведения промежуточной аттестации определяется Учреждением.

Таблица 13

Сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Контрольные мероприятия	Этапы подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	Год освоения программы					
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Текущий контроль	Весь период					
Квалификационные соревнования			Весь период в соответствии с календарным планом			
Промежуточная аттестация					Март-июнь	Март-июнь

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и, на основании суммирования баллов, делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

Таблица 14

Итоговая таблица оценки знаний и умений обучающегося

№	Ф.И.О.	Год рождения	Оценка знаний и умений в баллах																Результат	
			Посещаемость				Физическая подготовленность				Теоретическая подготовка				Техническая подготовка				Зачет	Незачет
			0	3	4	5	0	3	4	5	0	3	4	5	0	3	4	5		
1																				
2																				
3																				

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. Вопросы для теоретического тестирования

Контрольные и контрольно-переводные нормативы, и уровень спортивной квалификации обучающихся для промежуточной аттестация по итогам этапа спортивной подготовки представлены в таблицах 15, 16, 17, 18.

Таблица 15

Контрольно-переводные нормативы физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+5	+5	+ 6	+ 7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			125	110	135	125
1.3.	Бег на 30 м с ходу	с	не более		не более	
			7,0	7,5	6,5	7,0
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	Без учета времени		Без учета времени	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	7	5	10	8

1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	Не менее		Не менее	
			8	6	10	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			7,00	7,50	6.30	6.50
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			15	10	20	15

Таблица 16

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более	
			6,0	6,5
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,00	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Количество раз	не менее	
			3	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	количество раз	не менее	
			5	5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			5	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 400 м	Мин, с	не более	
			2,00	2,40

2.2.	Запрыгивание боком на скамейку высотой 30 см (за 30 сек)	Количество раз	18	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 17

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,00	9,50
1.2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Количество раз	не менее	
			8	6
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз	не менее	
			10	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1000 м	Мин,с	не более	
			4,00	4,30
2.2.	Выпрыгивание в группировку (за 30 с)	Количество раз	не менее	
			38	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 18

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	Количество раз	не менее	
			8	6
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	не менее	
			15	10
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на животе	Количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	230
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 1500 м	мин,с	не более	
			6,00	6,50
2.2.	Приседание с весом 30 кг	Количество раз	не менее	
			10	9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России» или «мастер спорта России международного класса»			

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочной деятельности;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по данному спорту; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих»;

общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях по виду спорта «спорт глухих» в спортивной дисциплине «горнолыжный спорт».

Вопросы для теоретического тестирования формируются из вышеуказанных тем тренером-преподавателем для каждой группы индивидуально. Перечень вопросов согласовывается на тренерско-педагогическом совете Учреждения и утверждается директором Учреждения ежегодно.

Примерный перечень вопросов и тестов представлен в приложении № 1.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»

(по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт»)

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

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

ОФП – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Развитие силы. Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т.е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей. В основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

поднимание на носки;

приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

приседания на одной ноге;

пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;

находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;

отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

подтягивания, лазание по канату, шесту;

поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;

поднимание туловища лежа на животе, на спине;
из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад- вверх и наоборот;

из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх – сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

с обручем;

со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад;

метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений.

Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств, быстроты реакции:

ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

бег на месте -10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

бег на 3,6, 10,20,30 м.;

рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений

предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена.

Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;

тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);

выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам;

согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости. Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития

ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;

кувырки вперед, назад, в стороны;

кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

«колесо» вправо, влево;

прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

различные прыжки на месте;

один влево (вправо), два вправо (влево);

на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки.

Подвижные и спортивные игры

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально – подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является ***принцип динамического соответствия***, который включает следующие требования:

соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному

соревновательному движению;

соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40 %.

СФП – решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию наиболее характерных для горнолыжников качеств.

В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике спусков и поворотов, а также развивают необходимые в горнолыжном спорте волевые и физические качества. Большинство из них содержит в себе и то и другое.

Для удобства их можно разбить на группы, каждая из которых направлена на усвоение того или иного элемента. С этой целью прием расчленяется на составные части (например, поворот делят на вход, основную фазу и выход из поворота). И для каждой из них подбираются упражнения, исполнение которых в упрощенных условиях помогает усвоению данного элемента.

Чаще такие упражнения, которые называют имитационными, используют на занятиях с начинающими. Они удобны, упражняться можно на месте, без перемещений, что значительно упрощает структуру движения. Фиксация той или иной динамической позы дает возможность тренеру поправить положение отдельных частей тела. Чем выше квалификация спортсмена, тем меньше в его подготовке удельный вес статических имитаций и больше других упражнений, имеющих специальную направленность. Исполняются они в основном в движении и помогают тренеру осуществлять принцип — ни один спортсмен на тренировке не должен простаивать. Особенно это важно в холодные осенние месяцы, когда разогревшиеся спортсмены должны находиться все время в движении.

К первой группе специальных упражнений можно отнести упражнения, имитирующие различные стойки спуска, сопровождаемые упругими сгибаниями-разгибаниями ног и перемещением центра тяжести тела с носка на пятки и с одной ноги на другую. Это развивает основные рабочие группы мышц: ягодичные, передней поверхности бедра и голени. Спортсмен учится контролировать свою устойчивость в пределах ограниченной опоры, а в последующем - равномерность загрузки лыж.

Следующим этапом таких упражнений является их исполнение в слаломных ботинках, закрепленных на лыжах, - амплитуда перемещений центра тяжести тела намного увеличится, и нагрузка на мышцы резко возрастет, отчего эффект упражнения станет ощутимее.

Упражнения с фиксацией времени от 30 до 150 с вырабатывают специальную выносливость. Особенно полезны они в низкой стойке скоростного спуска, когда упругие покачивания заменяются фиксацией стойки. Такие изометрические упражнения — наилучший способ развития силы.

Ко второй группе относятся упражнения в беге по резко пересеченной местности с преодолением канав и бугров, с прыжками с обрывов на песчаные откосы и т. п. Здесь вырабатывается быстрая реакция на амортизацию неровностей, столь необходимая в спусках на лыжах. Варьируя бег по скорости, преодолевая наиболее сложные участки в максимальном темпе, спортсмены получают необходимые навыки упругих сгибаний и реакций на боковую опору.

К этой же группе беговых упражнений относится петляющий бег среди деревьев, по каменистым осыпям или моренам, бег по кругам и дугам, размеченным на спортплощадке, бег с перепрыгиванием из стороны в сторону через параллельные или расширяющиеся линии, бег с перепрыгиванием и подныриванием под горизонтально укрепленные слаломные вешки, наконец, «сухой слалом». Последний часто практикуется в национальных командах альпийских стран и в прошлом был одним из основных упражнений у ведущих советских горнолыжников. Варьируя постановку вешек на пологом склоне, спортсмены бегут под гору или вверх по ней. Не следует упражняться в «сухом слаломе» на более крутых склонах: стопорящая постановка ноги при сбегании вниз не соответствует движениям, совершаемым при спусках на лыжах, — нужно приучаться к мягкой, упругой постановке стоп.

Бег со скачками в разложенные на площадке автомобильные или велопокрышки — прекрасное упражнение, подготавливающее спортсмена к спускам по бугристым, избитым трассам.

Полезным упражнением является групповой бег по кругу или в колонне по одному. В первом случае спортсменов надо расставить по кругу на дистанции 3-5 метров друг от друга. Величина круга соответствует числу занимающихся. Производится расчет на первый-второй или первый-второй-третий. Получаются две или три группы. По сигналу все начинают бег по кругу в одном направлении, выдерживая дистанцию. После того как все хорошо разогрелись, приступают к основному упражнению. По предварительной команде «Группа первая!» все первые номера начинают ускоренный бег змейкой, огибая поочередно справа - слева бегущие вторые номера, в то время как те продолжают движение в прежнем темпе. После одного или нескольких кругов «слаломисты» прибегают на свои места, и общий замедленный бег продолжается. Затем по сигналу тренера слаломный бег начинают вторые, третьи номера. И так несколько повторений.

Это упражнение может быть дополнено несколькими вариантами:

по команде, отданной для «слаломистов», несколько ускоряет бег и группа, образующая бегущий круг;

бег со сменой темпа по сигналам свистка — только для бегущего круга;

бег в обратном направлении для всех участников или только для спортсменов, составляющих бегущий круг.

Могут быть и другие варианты (например, с полным обеганием каждого или через одного). Бегущие в движущемся круге должны не отклоняться или уступать дорогу оббегающим, а точно придерживаться линии круга. После того как все группы выполнили слаломное упражнение, первая группа начинает его снова с некоторыми вариантами:

Благодаря таким упражнениям занимающиеся становятся более поворотливыми,

быстрыми и выносливыми. Сменяя бег ходьбой, спортсменам дают передышку перед следующим повторением. Надо следить за их дыханием, чтобы точно дозировать интенсивность и длительность упражнений с учетом уровня их подготовленности.

Третья группа - специальные прыжковые упражнения. Они преследуют цель главным образом гашения, поглощения подкидывающего действия естественных препятствий. В их число входят:

подскоки в различных стойках — высокой, основной или низкой, на месте или с продвижением вперед, назад, в стороны;

прыжки через барьер различной высоты и гимнастическую скамейку;

прыжки со скакалкой в различном темпе и сменой направления вращения веревки;

прыжки через палку или веревку, зажатую в руках, с целью максимальной группировки с высоким подтягиванием ног;

прыжки на подкидной доске (в паре с партнером) с подтягиванием ног в группировке;

сменой темпа бега;

бег с ускорением только для бегущего круга;

бег с поворотами;

бег, догоняя бегущего впереди «слаломиста» только для «слаломистов»;

прыжки по ступенькам лестницы с вращением стоп;

подскоки на однометровом трамплине для прыжков в воду с различной регулировкой его упругости;

прыжки на батуте (самые различные);

прыжки на лыжах с трамплинов (с искусственным покрытием или лучше снежных);

прыжки на лыжах с различных бугров - на дальность, на высоту полета, в группировке или с разведением ног в стороны.

Дозировка и подбор прыжковых упражнений самые различные, они зависят от состава и качества группы.

Четвертая группа - упражнения на развитие чувства равновесия. Наиболее простые из них: бег по линиям обозначения спортплощадок, по гимнастическим скамейкам и бревнам. Сложнее - бег по железнодорожным или трамвайным рельсам, и наиболее трудные - хождение по сильно или слабо натянутому канату.

Пятая группа - упражнения на развитие внимания на спуске и запоминание трасс. Это любые упражнения, выполняемые по специальному заданию и по заданному маршруту; самостоятельная постановка трасс, воспроизведение по памяти ранее проходимых трасс и макетных трасс, поставленных тренером на специальном стенде

Специальные упражнения выполняются обычно в условиях, резко отличающихся от условий непосредственного спуска на лыжах. Поэтому в целях приближения обстановки к натуральной занятия рекомендуется проводить и на крутых склонах, и при большой скорости движения. Здесь вело- и воднолыжный спорт окажут неоценимую услугу. Спортивные игры, бег рекомендуется проводить интенсивно и более кратковременно, чтобы они моделировали характер нагрузок в слаломе, гиганте или спуске.

Каждая тренировка должна быть направлена на развитие у спортсменов быстроты, ловкости, силы и выносливости. Для этого применяются соответствующие упражнения.

Быстрота наиболее успешно приобретает в детском и юношеском возрасте. В старшем возрасте она труднее поддается развитию и довольно быстро угасает, поэтому требует постоянного внимания.

Для развития быстроты выполняются различные упражнения в предельно быстром темпе: бег на месте, бег с ходу на 20-50 метров, бег с места на 20-30 метров; на ровной дорожке, под уклон и в гору или по ступенькам; подскоки на одной или двух ногах, прыжки со скакалкой и т. п.

Ловкость зависит от координационных способностей спортсмена, его скоростных качеств и силы. Развивать ловкость следует упражнениями, близкими по структуре к движениям слаломиста.

Сила мышц - одно из основных качеств горнолыжника, она в значительной мере определяет быстроту движений и играет существенную роль в достижении спортсменом ловкости и специальной выносливости. Силовыми упражнениями занимаются после упражнений на ловкость. Здесь надо помнить, что горнолыжник совершает интенсивную работу в определенный отрезок времени, его силовые нагрузки специфичны: работа мышц направлена на гашение ударов, он испытывает перегрузки в низких стойках, в поворотах. Поэтому необходимо развивать мышцы, вращающие стопу, приводящие и отводящие мышцы бедра, боковые удерживающие мышцы стопы, мышцы спины и живота.

Для развития силы и специальной выносливости применяются упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с партнером. Количество повторений должно приводить к мышечному утомлению спортсмена. Упражнения с отягощениями надо чередовать с упражнениями без отягощений. Эти занятия помимо общего физического развития дают возможность избирательно воздействовать на мускулатуру, т. е. на группы мышц, которые несут основную нагрузку в спусках на лыжах.

Десять-пятнадцать тренировок на коньках в летние и осенние месяцы - прекрасное средство подготовки к зимнему сезону. Много общего в технике бега, скольжения и различных поворотов на коньках с горнолыжной техникой, не говоря уже о большой их пользе в функциональной подготовке.

К числу специальных упражнений следует отнести и гиповентиляционную тренировку, проводимую на этапе предгорной подготовки. В условиях гор напряженная мышечная работа не всегда в достаточной степени компенсируется усилением функций сердечнососудистой и дыхательной систем, а также увеличением кислородной емкости крови, как это бывает на равнине. Поэтому нужно развивать приспособительные реакции организма. Существенную помощь в этом могут оказать гиповентиляционные тренировки, в основе которых лежит выработка экономного, уреженного дыхания с задержками на выдохе.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в

постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном, и многолетних циклах тренировки.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Ниже приведены особенности технико-тактической подготовки по виду спорта:

Горнолыжный спорт. Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких

спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ. Обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ. Определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

СТАБИЛЬНОСТЬ ТЕХНИКИ. Связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

ВАРИАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ. Определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

ЭКОНОМИЧНОСТЬ ТЕХНИКИ. Характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

МИНИМАЛЬНАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАТИВНОСТЬ ТЕХНИКИ. Для соперников является важным показателем результативности. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательнo-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в

соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений.

Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений, и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит, автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения. Исходная основа различных приемов варьирования заключается в сочетании постоянной установки на результативность соревновательных действий и целесообразно изменяемых оперативных установок в тренировке.

Элементы техники горнолыжного спорта. Параллельное ведение лыж. Повороты на параллельных широко идущих лыжах применяются во всех дисциплинах горнолыжного спорта. Достичь этого с определенным уровнем стабильности весьма не просто. В процессе любого поворота ноги движутся в разных направлениях – наружная поворачивает внутрь, в то время как внутренняя вращается наружу (относительно оси симметрии тела). Поэтому удержать и вести лыжи параллельно – технический навык, требующий отработки. Лыжи ведутся параллельно даже в поворотах, требующих небольшого перенаправления при входе в поворот. Скоростные преимущества параллельного ведения лыж очевидны, обе лыжи загружены и вовлечены в резание плавных, более быстрых, дуг.

Параллельные голени и колени. Угол закантовки создается в основном наклоном тела с выпрямленной внешней ногой. Вытянутая, но незаблокированная в коленном суставе, «прямая» внешняя нога создает эффективное, с точки зрения биомеханики, положение, которое позволяет выдерживать значительные силы, действующие на спортсмена в современных поворотах. Такое положение внешней ноги переносит основную нагрузку с суставов и мышц на костный каркас тела, что в значительной мере снижает травматизм. Наклон, смещение внутрь с параллельными голенищами, позволяет центру масс спортсмена продвигаться по более короткому спрямленному пути при прохождении трассы. Комбинация параллельных голенищ-коленей и параллельного ведения лыж дает возможность резать обеими лыжами. Все это приводит к значительному увеличению скорости.

Загрузка внутренней лыжи. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота. Ведущие спортсмены поддерживают приблизительное соотношение давления на внешнюю лыжу к давлению на внутреннюю 80:20 – в слаломе-гиганте и 70:30 – в слаломе, только в начальной стадии поворота. В процессе поворота это соотношение меняется. Обычно поворот начинается над линией падения склона с почти 90% давления на внешней лыже. По мере входа в линию падения склона внутренняя лыжа начинает нести большую нагрузку, не

только помогая поддержанию бокового равновесия, но и активно участвуя в резании дуги поворота. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота.

Техническая подготовка горнолыжника включает в себя изучение техники приемов и методов их освоения. Все разнообразие спусков на лыжах можно разделить на три основные группы: свободные спуски, спуски с торможением и спуски поворотами. Упрощенно их называют спуски, торможения и повороты. Они отличаются механизмом взаимодействия лыж со снегом. В свободных спусках прямо и наискось по склону продольная ось лыж совпадает с направлением движения. Торможения осуществляются одной или сразу двумя лыжами, поставленными на кант под углом или поперек направления движения. Повороты в зависимости от способа осуществляются либо чистым скольжением (например, поочередным переступанием), либо в сочетании элементов скольжения и торможения при смещении лыж под углом друг к другу, либо скольжением на параллельных лыжах с угловым смещением носков и пяток, а зачастую и с боковым проскальзыванием лыж. В каждом из способов много нюансов. Выделяя главные элементы, можно создать довольно простую схему их классификации, что облегчает обучение. Осваивая технику спусков и поворотов, следует помнить, что она зависит от скорости и рельефа, длины и кривизны поворотов, от постоянно меняющихся условий спуска. Так, например, в частых, коротких поворотах или на мелких буграх тело не успевает изменять своего общего наклона, как это имеет место на полных, длинных дугах и на больших буграх.

Носки лыж на одном уровне. Положение лыж с находящимися практически на одном уровне носками помогает обеспечить параллельное ведение и раннее начало резания дуги. Минимальная продольная разножка поддерживает корпус и ноги в одной плоскости на протяжении почти всего поворота. Это наиболее естественное и стабильное, с точки зрения биомеханики, положение тела, напоминающее стойку скоростного спуска, - наиболее эффективное в горных лыжах.

Пересечение «под» и «над» происходят одновременно. В современной технике в стадии сопряжения поворотов используются оба типа пересекающих движений. Пересечение «над» – прохождение центра массы спортсмена над лыжами в направлении центра следующего поворота. Это движение преобладает в законченных поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на крутых участках трассы. Это движение менее выражено в современном слаломе.

Пересечение «под» – прохождение лыж под телом. Это движение вступает в игру в поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на участках средней крутизны. Пересечение «под» широко используется в современном слаломе. Оно обычно применяется в комбинации с разгрузкой вниз. Вне зависимости от вида пересечения, в современных поворотах используется вся лыжа.

Поворот обычно заканчивается с давлением на пятках лыж и начинается с давлением на их передней части. На самом деле в большинстве поворотов пересечение «над» и «под» происходит одновременно, обеспечивая перемещение центра массы вперед и в горизонтальном плане. Пересечения «над» и «под» при переходе в новый поворот обеспечивает раннюю закантовку.

Разгрузка вниз используется во всех дисциплинах как метод разгрузки лыж позволяющий им проходить под телом для перехода в новый поворот. Применение этого приема создает так называемый виртуальный бугор между поворотами. Спортсмен как бы подтягивает под себя ноги – таким же образом, как если бы он переезжал через бугор в

стадии сопряжения поворотов и выпрямляет их в поворот так, будто это впадина между буграми. Комбинация разгрузки вниз и пересекающего «под» движения эффективна в поворотах на склонах средней крутизны. Такая комбинация обеспечивает раннюю закантовку и резание дуги обеими лыжами, благодаря чему значительно повышается скорость прохождения средних по сложности участков.

Ранняя закантовка. Современные повороты гиганта и слалома представляют собой не совершенные дуги окружности, а скорее напоминают по форме размашистую запятую. Основное изменение направления в повороте происходит над линией падения склона. Поэтому и резание дуги тоже должно начинаться до пересечения спортсменом линии падения склона. Это позволяет спортсмену ускориться на выходе из линии падения, выполняя 70% поворота до фактического прохождения ворот. Для обеспечения этого лыжа должна быть закантована на самой начальной стадии поворота. Хорошо синхронизированные пересекающие движения в комбинации с выпрямлением и заклоном смещают тело внутрь поворота прежде, чем создается значительное давление на внешнюю лыжу. Раннюю закантовку и «заваливание внутрь» на начальной стадии поворота разделяет весьма тонкая грань. Тем не менее, ведущие спортсмены почти всегда тонко чувствуют это различие и идут именно «на грани».

Давление в линии падения склона. Для поддержания скорости и тем более для ускорения при выходе из поворота лыжи должны быть загружены над линией падения склона, или, по крайней мере, при входе в нее. Такой момент загрузки лыж влияет в большей степени на повороты гиганта и супер-гиганта, но и в слаломе может давать выигрыш во времени.

Когда техника или элементы техники обеспечивают лучшее время на трассе, они безоговорочно принимаются и используются другими спортсменами. Вышеприведенные элементы, характерны для современной техники горнолыжного спорта и тесно взаимосвязаны. Большинство из них может быть эффективно использовано только при условии того, что остальные элементы также присутствуют в техническом арсенале спортсмена. Комбинация всех элементов, выполненная в соответствующей последовательности, создает атлетичную, динамичную, мощную и в то же время грациозную современную технику.

Техника слалома-гиганта является основой и включает в себя общие элементы техники, используемые как в слаломе, так и в скоростных дисциплинах. Выполнение чистых резаных поворотов слалома-гиганта – это то, к чему стремились спортсмены и тренеры в течение двух последних десятилетий. Для резания дуги поворота, лыжник должен поставить лыжу на кант путем выполнения последовательности технических элементов, обычно называемой закантовкой. Закантовка может быть выполнена, как путем ангуляции колена и бедра, так и путем наклона или смещения тела внутрь поворота – заклоном. В широком смысле заклон – это отклонение тела лыжника от его вертикальной оси, это движение всего тела вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота. Заклон отличается от обычного наклона всего тела (плеч и корпуса) тем, что при заклоне спортсмен держит бедра и плечи выровненными – параллельными друг другу. Незначительное опрокидывание плеч внутрь поворота может вызвать перенос большей части веса на внутреннюю лыжу в начале поворота, что в результате приведет к проскальзыванию лыж. Заклон, выполненный своевременно и четко, – это весьма сложный навык, для мастерского овладения которым требуется время и определенный километраж.

Для каждой скорости и радиуса поворота существует критический угол закантовки, после превышения, которого лыжа уже не держит. Как и любой другой элемент современной техники, заклон основывается на ряде фундаментальных компонентов.

Укол палкой. В определенной степени игнорируемый и зачастую считающийся ненужным в слаломе-гиганте, укол палкой по-прежнему остается существенным элементом современной техники и используется большинством высококвалифицированных спортсменов в законченных поворотах на крутых участках трассы. Укол палкой инициирует движение распрямления, а также содействует последующему продвижению центра масс вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота.

Распрямление. Это понятие относится в основном к распрямлению «новой» внешней ноги, которая была согнута при завершении предыдущего поворота. Несмотря на то что ноги распрямлены, ни бедра, ни коленные суставы не распрямлены полностью до стадии закрепощения. Распрямление внешней ноги необходимо для выполнения правильного заклона и достижения достаточного смещения лыж.

Продвижение-опережение. Под этим понятием имеется в виду движение центра масс в направлении центра будущего поворота. Комбинация распрямления и продвижения позволяет спортсмену начать новый поворот в положении правильного заклона с выровненными бедрами-плечами и распрямленной внешней ногой.

Главными задачами тренировок являются изучение и совершенствование техники в видах горнолыжного спорта, развитие необходимых физических и волевых качеств спортсмена, а также освоение тактических приемов ведения спортивной борьбы.

В горнолыжном спорте происходит непрерывный процесс совершенствования техники и методов ее усвоения. То, что было хорошо вчера, на сегодняшний день может не годиться. Это необходимо учитывать потому, что составленная программа обучения и подготовки разрядников может существовать несколько лет, но воспитание спортсменов высокого класса не должно ограничиваться узкими рамками программы, т.к. это будет означать остановку. Тренеру необходимо ставить перед собой цель вырастить чемпиона, поэтому, придерживаясь основных принципов педагогики, он должен применять их индивидуально, потому что каждый талант идет к мастерству своим путем. Это можно назвать областью искусства, а настоящему искусству чуждо «поточное производство».

Создание методики подготовки высококвалифицированных спортсменов является чрезвычайно трудной задачей. Существует много отличных друг от друга мастеров и чемпионов горнолыжного спорта. Но главным и необходимым условием для хорошей работы является атмосфера дружного коллектива, в котором поощряется развитие индивидуальных качеств и товарищеское соперничество. Нужно указывать общее направление к модели идеального движения и стремиться помочь достигнуть цели за счет хорошей организации учебно-тренировочного процесса. Тренеры, которые творчески подходят к организации своей работы, являются сами если не авторами, то, по крайней мере, соавторами методики подготовки спортсменов высокого класса. Их обобщенный опыт ложится в основу современной методики.

В своей работе тренер должен акцентировать внимание на творческой активности самих спортсменов, потому что без их личной инициативы и заинтересованности, без самоанализа не может быть успешным учебно-тренировочный процесс. Самоподготовка хорошо мобилизует психологически, а также развивает чувство личной ответственности за результат. Кроме того, доверие к ученику и поощрение его самостоятельности создает благоприятный фон для тренерской работы.

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно соприкасается с техническими приемами, ибо решающим в определении тактического рисунка прохождения трассы является техническое мастерство. Оно побуждает спортсмена на более смелые, решительные действия, что, в конечном счете, положительно сказывается на скорости. Однако высокая скорость к добру не приводит, поэтому слаломист должен хорошо знать свой «регламент».

К вопросам тактики в горнолыжном спорте относятся:

умение дифференцировать склоны по крутизне, изменчивости рельефа, состоянию снегового покрова и на основании этого определять траекторию и скорость движения, применение тех или иных элементов техники (скольжения, бокового или углового смещения, опережений и т. п.);

умение по поставленным фигурам определять дистанцию между воротами, характер их размещения (по скату, наискось, поперек склона и по вертикали), их аритмичность, плотность, чтобы на основании этого конкретизировать свои действия;

развитое ощущение оптимальной скорости спуска на отдельных отрезках, гарантирующей их успешное прохождение с определенной степенью риска, учет уровня тренированности, физического и психологического состояния и предшествующей стабильности результатов;

рациональное распределение усилий по попыткам и по участкам дистанции с учетом своей выносливости и конкурентоспособности;

умение запоминать трассы по всей длине, трезво оценивая наиболее простые и трудные участки;

способность по возможности «растягивать» аритмичную постановку отдельных ворот до усредненного ритма данной трассы и кривизны поворотов.

Тактику спуска определяет конкретная обстановка на трассе. Сложные участки, на которых велика возможность падения, требуют особого внимания. Это естественно ведет к лимитированию скорости, к поиску наиболее приемлемого варианта преодоления данного отрезка. Особенно это важно на скоростном спуске, где падение не только приводит к поражению, но подчас и к травме.

Улучшать спортивные результаты горнолыжник может по двум основным направлениям:

совершенствованием контакта лыж со снегом за счет улучшения элементов скольжения;

выбором лучшей траектории движения по трассе.

Говоря о первом направлении, надо помнить, что плоское скольжение с точки зрения скорости предпочтительнее резаного - оно совершается с меньшим напряжением мышц и минимальными деформациями снега, т.е. с меньшими потерями. Плоскорезаное скольжение занимает, золотую середину.

Что касается оптимальной траектории, то ею будет та, которая позволяет максимально использовать техническое мастерство и темперамент спортсмена. Темперамент иногда проявляется в агрессивной тактике с заметными колебаниями скорости, а иногда в спокойной манере, при более равномерной скорости скольжения, это зависит от индивидуальности спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка составляет одно целое. Отдельное и пристальное внимание в рамках многолетней Программы необходимо уделять

методической части тренировок в различных видах горнолыжного спорта и психологической подготовке обучающихся.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки на начальном этапе включает в себя 8 тем, отраженных в учебно-тематическом плане Программы (пункт 4.2. Программы).

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными задачами психологической подготовки на этапе начальной подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- раскрытие понятия о волевых качествах юных спортсменов, их формирование.

К числу главных методов психологической подготовки на данном этапе относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Общая характеристика волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, инициативности, самостоятельности, настойчивости и упорства.

Восстановительные мероприятия

На начальном этапе подготовки для восстановления работоспособности юных спортсменов, помимо активного отдыха с контрастными тренировочными заданиями, можно использовать пассивный отдых с использованием разновидностей массажа.

Данный вид пассивного отдыха хорошо способствует быстрому восстановлению физических и духовных сил (особенно если он повторяется несколько дней подряд).

Медицинское обследование

Текущее обследование врачом спортивной школы перед каждым тренировочным занятием.

Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после спортивно-оздоровительного лагеря.

Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога,

оториноларинголога, хирурга, стоматолога.

Инструкторская и судейская практика

Участие в инструкторской и судейской практиках в группах начальной подготовки не предусмотрено.

Участие в спортивных соревнованиях (соревновательная подготовка)

Формирование умения применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной деятельности.

Участие в 1 контрольном соревновании по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт» (в своей группе, внутри школьных соревнований, муниципальных). В связи с тем, что спортсмены по виду спорт «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт» соревнуются по правилам горнолыжного спорта, то спортсменам этой группы можно принимать участие во всех соревнованиях по горнолыжному спорту, которые проводятся в СШОР на уровне муниципалитета.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка – самостоятельная работа по планам, разработанным тренером-преподавателем на период летних каникул, командирования тренера-преподавателя, учебно-тренировочного мероприятия, реабилитации и т.д.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап подготовки

Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются физические упражнения: ОРУ, бег, прыжки, метания и др.

Развитие силы. Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Основными средствами для развития силы являются силовые упражнения. Все они делятся на две группы. К первой группе относятся упражнения, способствующие развитию только силы. Они получили названия собственно силовых упражнений (например, выжимание штанги). Ко второй группе принадлежат упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т.е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые – быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания силовых способностей. На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и

небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

Упражнения с преодолением собственного веса:

поднимание на носки;

приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;

приседания на одной ноге;

пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;

находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;

отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

подтягивания, лазание по канату, шесту;

поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;

поднимание туловища лежа на животе, на спине;

из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;

одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад- вверх и наоборот;

из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

на скамейку со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

с обручем;

со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед, и назад.

метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

Развитие быстроты. Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т. е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств, быстроты реакции:

ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

ловля или отбивание мяча при защите «ворота» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;

ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

бег на месте -10 с;

бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

бег вниз по наклонной плоскости;

семенящий бег;

частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

бег на 3,6, 10,20,30 м.;

рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);

2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Развитие выносливости. Выносливость – это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность

обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена.

Скоростная выносливость – способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;

ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, волейбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;

тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

повороты, наклоны и вращения головой;

наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной);

выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам;
согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;

всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Развитие ловкости. Ловкость – это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

В процессе спортивной тренировки ловкость проявляется во всех новых тренировочных упражнениях.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед - вправо, вперед - влево, из других исходных положений;

кувырки вперед, назад, в стороны;

кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

«колесо» вправо, влево;

прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;

различные прыжки на месте;

один влево (вправо), два вправо (влево);

на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки.

Вариант № 1.

Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.

Прыжки «кенгуру».

Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.

Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.

Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, не касаясь пола.

Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.

Отжимания от пола.

Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.

Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.

Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).

Прыжки вверх с высоким подниманием колен.

Прыжки из стороны в сторону.

Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.

Вращение ног в положении лежа на спине.

Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).

Отталкивания от стены двумя руками.

Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант № 3

Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.

Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.

Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.

Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.

Прыжки в полуприседе.

Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.

Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине.

Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

Акробатические упражнения

Кувырки. Кувырки вперед и назад из упора присев, скрестив голени, из основной стойки.

Упражнения в равновесии. В стойке на одной ноге – вращения руками в различных направлениях. В стойке ноги вместе – вращения туловища; то же – в стойке на одной ноге. Ходьба по прямой линии или по рейке гимнастической скамейки – без поворота, с поворотом, с остановкой. Бег с поворотом в прыжке на 360 градусов. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место, то же с поворотом на 90, 180 градусов, то же на месте. Сохранение равновесия после выполнения нескольких кувырков вперед.

Упражнения на батуте.

Плавание, прыжки в воду, игры в воде.

Подвижные и спортивные игры

Спортивные игры. Двухсторонние игры по упрощенным правилам в футбол, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике спусков и поворотов, а также развивают необходимые в горнолыжном спорте волевые и физические качества. Большинство из них содержит в себе и то и другое.

Для удобства их можно разбить на группы, каждая из которых направлена на усвоение того или иного элемента. С этой целью прием расчленяется на составные части (например, поворот делят на вход, основную фазу и выход из поворота). И для каждой из них подбираются упражнения, исполнение которых в упрощенных условиях помогает усвоению данного элемента.

Имитационные упражнения

Имитация спусков

Имитация преодоления неровностей склона

Чем выше квалификация спортсмена, тем меньше в его подготовке удельный вес статических имитаций и больше других упражнений, имеющих специальную направленность.

К первой группе специальных упражнений можно отнести упражнения, имитирующие различные стойки спуска, сопровождаемые упругими сгибаниями-разгибаниями ног и перемещением центра тяжести тела с носка на пятки и с одной ноги на другую. Это развивает основные рабочие группы мышц: ягодичные, передней поверхности бедра и голени. Спортсмен учится контролировать свою устойчивость в пределах ограниченной опоры, а в последующем - равномерность загрузки лыж.

Следующим этапом таких упражнений является их исполнение в слаломных ботинках, закрепленных на лыжах, - амплитуда перемещений центра тяжести тела намного увеличится, и нагрузка на мышцы резко возрастет, отчего эффект упражнения станет ощутимее.

Упражнения с фиксацией времени от 30 до 150 с вырабатывают специальную выносливость. Особенно полезны они в низкой стойке скоростного спуска, когда упругие покачивания заменяются фиксацией стойки. Такие изометрические упражнения — наилучший способ развития силы.

Ко второй группе относятся упражнения в беге по резко пересеченной местности с преодолением канав и бугров, с прыжками с обрывов на песчаные откосы и т. п. Здесь вырабатывается быстрая реакция на амортизацию неровностей, столь необходимая в спусках на лыжах. Варьируя бег по скорости, преодолевая наиболее сложные участки в максимальном темпе, спортсмены получают необходимые навыки упругих сгибаний и реакций на боковую опору.

К этой же группе беговых упражнений относится петляющий бег среди деревьев, по каменистым осыпям или моренам, бег по кругам и дугам, размеченным на спортплощадке,

бег с перепрыгиванием из стороны в сторону через параллельные или расширяющиеся линии, бег с перепрыгиванием и подныриванием под горизонтально укрепленные слаломные вешки, наконец, «сухой слалом». Варьируя постановку вешек на пологом склоне, спортсмены бегут под гору или вверх по ней. Не следует упражняться в «сухом слаломе» на более крутых склонах: стопорящая постановка ноги при сбегании вниз не соответствует движениям, совершаемым при спусках на лыжах, - нужно приучаться к мягкой, упругой постановке стоп.

Бег со скачками в разложенные на площадке автомобильные или велопокрышки – прекрасное упражнение, подготавливающее спортсмена к спускам по бугристым, избитым трассам.

Полезным упражнением является групповой бег по кругу или в колонне по одному.

Это упражнение может быть дополнено несколькими вариантами:

по команде, отданной для «слаломистов», несколько ускоряет бег и группа, образующая бегущий круг;

бег со сменой темпа по сигналам свистка - только для бегущего круга;

бег в обратном направлении для всех участников или только для спортсменов, составляющих бегущий круг.

Благодаря таким упражнениям занимающиеся становятся более поворотливыми, быстрыми и выносливыми. Сменяя бег ходьбой, спортсменам дают передышку перед следующим повторением. Надо следить за их дыханием, чтобы точно дозировать интенсивность и длительность упражнений с учетом уровня их подготовленности.

Третья группа - специальные прыжковые упражнения. Они преследуют цель главным образом гашения, поглощения подкидывающего действия естественных препятствий. В их число входят:

подскоки в различных стойках — высокой, основной или низкой, на месте или с продвижением вперед, назад, в стороны;

прыжки через барьер различной высоты и гимнастическую скамейку;

прыжки со скакалкой в различном темпе и сменой направления вращения веревки;

прыжки через палку или веревку, зажатую в руках, с целью максимальной группировки с высоким подтягиванием ног;

прыжки на подкидной доске (в паре с партнером) с подтягиванием ног в группировке;

сменой темпа бега;

бег с ускорением только для бегущего круга;

бег с поворотами;

бег, догоняя бегущего впереди «слаломиста» только для «слаломистов»;

прыжки по ступенькам лестницы с вращением стоп;

подскоки на однометровом трамплине для прыжков в воду с различной регулировкой его упругости;

прыжки на батуте (самые различные);

прыжки на лыжах с трамплинов (с искусственным покрытием или лучше снежных);

прыжки на лыжах с различных бугров - на дальность, на высоту полета, в группировке или с разведением ног в стороны.

Дозировка и подбор прыжковых упражнений самые различные, они зависят от состава и качества группы.

Четвертая группа - упражнения на развитие чувства равновесия. Наиболее простые

из них: бег по линиям обозначения спортплощадок, по гимнастическим скамейкам и бревнам. Сложнее - бег по железнодорожным или трамвайным рельсам, и наиболее трудные - хождение по сильно или слабо натянутому канату.

Пятая группа - упражнения на развитие внимания на спуске и запоминание трасс. Это любые упражнения, выполняемые по специальному заданию и по заданному маршруту; самостоятельная постановка трасс, воспроизведение по памяти ранее проходимых трасс и макетных трасс, поставленных тренером на специальном стенде

Специальные упражнения выполняются обычно в условиях, резко отличающихся от условий непосредственного спуска на лыжах. Поэтому в целях приближения обстановки к натуральной занятия рекомендуется проводить и на крутых склонах, и при большой скорости движения. Здесь вело- и воднолыжный спорт окажут неоценимую услугу. Спортивные игры, бег рекомендуется проводить интенсивно и более кратковременно, чтобы они моделировали характер нагрузок в слаломе, гиганте или спуске.

Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции.

Для развития быстроты выполняются различные упражнения в предельно быстром темпе: бег на месте, бег с ходу на 20-50 метров, бег с места на 20-30 метров; на ровной дорожке, под уклон и в гору или по ступенькам; подскоки на одной или двух ногах, прыжки со скакалкой и т. п.

Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.

Упражнения для мышц ног.

Сила мышц - одно из основных качеств горнолыжника, она в значительной мере определяет быстроту движений и играет существенную роль в достижении спортсменом ловкости и специальной выносливости. Силовыми упражнениями занимаются после упражнений на ловкость. Здесь надо помнить, что горнолыжник совершает интенсивную работу в определенный отрезок времени, его силовые нагрузки специфичны: работа мышц направлена на гашение ударов, он испытывает перегрузки в низких стойках, в поворотах. Поэтому необходимо развивать мышцы, вращающие стопу, приводящие и отводящие мышцы бедра, боковые удерживающие мышцы стопы, мышцы спины и живота.

Для развития силы и специальной выносливости применяются упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с партнером. Количество повторений должно приводить к мышечному утомлению спортсмена. Упражнения с отягощениями надо чередовать с упражнениями без отягощений. Эти занятия помимо общего физического развития дают возможность избирательно воздействовать на мускулатуру, т. е. на группы мышц, которые несут основную нагрузку в спусках на лыжах.

Десять-пятнадцать тренировок на коньках в летние и осенние месяцы - прекрасное средство подготовки к зимнему сезону. Много общего в технике бега, скольжения и различных поворотов на коньках с горнолыжной техникой, не говоря уже о большой их пользе в функциональной подготовке.

К числу специальных упражнений следует отнести и гиповентиляционную тренировку, проводимую на этапе предгорной подготовки. В условиях гор напряженная мышечная работа не всегда в достаточной степени компенсируется усилением функций сердечнососудистой и дыхательной систем, а также увеличением кислородной емкости крови, как это бывает на равнине. Поэтому нужно развивать приспособительные реакции организма. Существенную помощь в этом могут оказать гиповентиляционные тренировки, в основе которых лежит выработка экономного, уреженного дыхания с задержками на выдохе.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Ниже приведены особенности технико-тактической подготовки по виду спорта:

Горнолыжный спорт. Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений.

Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений, и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит, автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем

направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения. Исходная основа различных приемов варьирования заключается в сочетании постоянной установки на результативность соревновательных действий и целесообразно изменяемых оперативных установок в тренировке.

Элементы техники горнолыжного спорта. Параллельное ведение лыж. Повороты на параллельных широко идущих лыжах применяются во всех дисциплинах горнолыжного спорта. Достичь этого с определенным уровнем стабильности весьма не просто. В процессе любого поворота ноги движутся в разных направлениях – наружная поворачивает внутрь, в то время как внутренняя вращается наружу (относительно оси симметрии тела). Поэтому удержать и вести лыжи параллельно – технический навык, требующий отработки. Лыжи ведутся параллельно даже в поворотах, требующих небольшого перенаправления при входе в поворот. Скоростные преимущества параллельного ведения лыж очевидны, обе лыжи загружены и вовлечены в резание плавных, более быстрых, дуг.

Параллельные голени и колени. Угол закантовки создается в основном заклоном тела с выпрямленной внешней ногой. Вытянутая, но незаблокированная в коленном суставе, «прямая» внешняя нога создает эффективное, с точки зрения биомеханики, положение, которое позволяет выдерживать значительные силы, действующие на спортсмена в современных поворотах. Такое положение внешней ноги переносит основную нагрузку с суставов и мышц на костный каркас тела, что в значительной мере снижает травматизм. Заклон, смещение внутрь с параллельными голенищами, позволяет центру масс спортсмена продвигаться по более короткому спрямленному пути при прохождении трассы. Комбинация параллельных голенищ-коленей и параллельного ведения лыж дает возможность резать обоим лыжам. Все это приводит к значительному увеличению скорости.

Загрузка внутренней лыжи. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота. Ведущие спортсмены поддерживают приблизительное соотношение давления на внешнюю лыжу к давлению на внутреннюю 80:20 – в слаломе-гиганте и 70:30 – в слаломе, только в начальной стадии поворота. В процессе поворота это соотношение меняется. Обычно поворот начинается над линией падения склона с почти 90% давления на внешней лыже. По мере входа в линию падения склона внутренняя лыжа начинает нести большую нагрузку, не только помогая поддержанию бокового равновесия, но и активно участвуя в резании дуги поворота. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота.

Техническая подготовка горнолыжника включает в себя изучение техники приемов и методов их освоения. Все разнообразие спусков на лыжах можно разделить на три основные группы: свободные спуски, спуски с торможением и спуски поворотами. Упрощенно их называют спуски, торможения и повороты. Они отличаются механизмом взаимодействия лыж со снегом. В свободных спусках прямо и наискось по склону продольная ось лыж совпадает с направлением движения. Торможения осуществляются одной или сразу двумя лыжами, поставленными на кант под углом или поперек направления движения. Повороты в зависимости от способа осуществляются либо чистым скольжением (например, поочередным переступанием), либо в сочетании элементов скольжения и торможения при смещении лыж под углом друг к другу, либо скольжением на параллельных лыжах с угловым смещением носков и пяток, а зачастую и с боковым проскальзыванием лыж. В каждом из способов много нюансов. Выделяя главные элементы,

можно создать довольно простую схему их классификации, что облегчает обучение. Осваивая технику спусков и поворотов, следует помнить, что она зависит от скорости и рельефа, длины и кривизны поворотов, от постоянно меняющихся условий спуска. Так, например, в частых, коротких поворотах или на мелких буграх тело не успевает изменять своего общего наклона, как это имеет место на полных, длинных дугах и на больших буграх.

Носки лыж на одном уровне. Положение лыж с находящимися практически на одном уровне носками помогает обеспечить параллельное ведение и раннее начало резания дуги. Минимальная продольная разножка поддерживает корпус и ноги в одной плоскости на протяжении почти всего поворота. Это наиболее естественное и стабильное, с точки зрения биомеханики, положение тела, напоминающее стойку скоростного спуска, - наиболее эффективное в горных лыжах.

Пересечение «под» и «над» происходят одновременно. В современной технике в стадии сопряжения поворотов используются оба типа пересекающих движений. Пересечение «над» – прохождение центра массы спортсмена над лыжами в направлении центра следующего поворота. Это движение преобладает в законченных поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на крутых участках трассы. Это движение менее выражено в современном слаломе.

Пересечение «под» – прохождение лыж под телом. Это движение вступает в игру в поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта на участках средней крутизны. Пересечение «под» широко используется в современном слаломе. Оно обычно применяется в комбинации с разгрузкой вниз. Вне зависимости от вида пересечения, в современных поворотах используется вся лыжа.

Поворот обычно заканчивается с давлением на пятках лыж и начинается с давлением на их передней части. На самом деле в большинстве поворотов пересечение «над» и «под» происходит одновременно, обеспечивая перемещение центра массы вперед и в горизонтальном плане. Пересечения «над» и «под» при переходе в новый поворот обеспечивает раннюю закантовку.

Разгрузка вниз используется во всех дисциплинах как метод разгрузки лыж позволяющий им проходить под телом для перехода в новый поворот. Применение этого приема создает так называемый виртуальный бугор между поворотами. Спортсмен как бы подтягивает под себя ноги – таким же образом, как если бы он переезжал через бугор в стадии сопряжения поворотов и выпрямляет их в поворот так, будто это впадина между буграми. Комбинация разгрузки вниз и пересекающего «под» движения эффективна в поворотах на склонах средней крутизны. Такая комбинация обеспечивает раннюю закантовку и резание дуги обеими лыжами, благодаря чему значительно повышается скорость прохождения средних по сложности участков.

Ранняя закантовка. Современные повороты гиганта и слалома представляют собой не совершенные дуги окружности, а скорее напоминают по форме размашистую запятую. Основное изменение направления в повороте происходит над линией падения склона. Поэтому и резание дуги тоже должно начинаться до пересечения спортсменом линии падения склона. Это позволяет спортсмену ускориться на выходе из линии падения, выполняя 70% поворота до фактического прохождения ворот. Для обеспечения этого лыжа должна быть закантована на самой начальной стадии поворота. Хорошо синхронизированные пересекающие движения в комбинации с выпрямлением и наклоном смещают тело внутрь поворота прежде, чем создается значительное давление на внешнюю лыжу. Раннюю закантовку и «заваливание внутрь» на начальной стадии поворота разделяет

весьма тонкая грань. Тем не менее, ведущие спортсмены почти всегда тонко чувствуют это различие и идут именно «на грани».

Давление в линии падения склона. Для поддержания скорости и тем более для ускорения при выходе из поворота лыжи должны быть загружены над линией падения склона, или, по крайней мере, при входе в нее. Такой момент загрузки лыж влияет в большей степени на повороты гиганта и супер-гиганта, но и в слаломе может давать выигрыш во времени.

Когда техника или элементы техники обеспечивают лучшее время на трассе, они безоговорочно принимаются и используются другими спортсменами. Вышеприведенные элементы, характерны для современной техники горнолыжного спорта и тесно взаимосвязаны. Большинство из них может быть эффективно использовано только при условии того, что остальные элементы также присутствуют в техническом арсенале спортсмена. Комбинация всех элементов, выполненная в соответствующей последовательности, создает атлетичную, динамичную, мощную и в то же время грациозную современную технику.

Техника слалома-гиганта является основой и включает в себя общие элементы техники, используемые как в слаломе, так и в скоростных дисциплинах. Выполнение чистых резаных поворотов слалома-гиганта – это то, к чему стремились спортсмены и тренеры в течение двух последних десятилетий. Для резания дуги поворота, лыжник должен поставить лыжу на кант путем выполнения последовательности технических элементов, обычно называемой закантовкой. Закантовка может быть выполнена, как путем ангуляции колена и бедра, так и путем наклона или смещения тела внутрь поворота – заклоном. В широком смысле заклон – это отклонение тела лыжника от его вертикальной оси, это движение всего тела вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота. Заклон отличается от обычного наклона всего тела (плеч и корпуса) тем, что при заклоне спортсмен держит бедра и плечи выровненными – параллельными друг другу. Незначительное опрокидывание плеч внутрь поворота может вызвать перенос большей части веса на внутреннюю лыжу в начале поворота, что в результате приведет к проскальзыванию лыж. Заклон, выполненный своевременно и четко, – это весьма сложный навык, для мастерского овладения которым требуется время и определенный километраж.

Для каждой скорости и радиуса поворота существует критический угол закантовки, после превышения, которого лыжа уже не держит. Как и любой другой элемент современной техники, заклон основывается на ряде фундаментальных компонентов.

Укол палкой. В определенной степени игнорируемый и зачастую считающийся ненужным в слаломе-гиганте, укол палкой по-прежнему остается существенным элементом современной техники и используется большинством высококвалифицированных спортсменов в законченных поворотах на крутых участках трассы. Укол палкой инициирует движение распрямления, а также содействует последующему продвижению центра масс вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота.

Распрямление. Это понятие относится в основном к распрямлению «новой» внешней ноги, которая была согнута при завершении предыдущего поворота. Несмотря на то что ноги распрямлены, ни бедра, ни коленные суставы не распрямлены полностью до стадии закрепощения. Распрямление внешней ноги необходимо для выполнения правильного заклона и достижения достаточного смещения лыж.

Продвижение-опережение. Под этим понятием имеется в виду движение центра масс в направлении центра будущего поворота. Комбинация распрямления и продвижения

позволяет спортсмену начать новый поворот в положении правильного заклона с выровненными бедрами-плечами и распрямленной внешней ногой.

Главными задачами тренировок являются изучение и совершенствование техники в видах горнолыжного спорта, развитие необходимых физических и волевых качеств спортсмена, а также освоение тактических приемов ведения спортивной борьбы.

В горнолыжном спорте происходит непрерывный процесс совершенствования техники и методов ее усвоения. То, что было хорошо вчера, на сегодняшний день может не годиться. Это необходимо учитывать потому, что составленная программа обучения и подготовки разрядников может существовать несколько лет, но воспитание спортсменов высокого класса не должно ограничиваться узкими рамками программы, т.к. это будет означать остановку. Тренеру необходимо ставить перед собой цель вырастить чемпиона, поэтому, придерживаясь основных принципов педагогики, он должен применять их индивидуально, потому что каждый талант идет к мастерству своим путем. Это можно назвать областью искусства, а настоящему искусству чуждо «поточное производство».

В своей работе тренер должен акцентировать внимание на творческой активности самих спортсменов, потому что без их личной инициативы и заинтересованности, без самоанализа не может быть успешным учебно-тренировочный процесс. Самоподготовка хорошо мобилизует психологически, а также развивает чувство личной ответственности за результат. Кроме того, доверие к ученику и поощрение его самостоятельности создает благоприятный фон для тренерской работы.

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно соприкасается с техническими приемами, ибо решающим в определении тактического рисунка прохождения трассы является техническое мастерство. Оно побуждает спортсмена на более смелые, решительные действия, что, в конечном счете, положительно сказывается на скорости. Однако высокая скорость к добру не приводит, поэтому слаломист должен хорошо знать свой «регламент».

К вопросам тактики в горнолыжном спорте относятся:

умение дифференцировать склоны по крутизне, изменчивости рельефа, состоянию снегового покрова и на основании этого определять траекторию и скорость движения, применение тех или иных элементов техники (скольжения, бокового или углового смещения, опережений и т. п.);

умение по поставленным фигурам определять дистанцию между воротами, характер их размещения (по скату, наискось, поперек склона и по вертикали), их аритмичность, плотность, чтобы на основании этого конкретизировать свои действия;

развитое ощущение оптимальной скорости спуска на отдельных отрезках, гарантирующей их успешное прохождение с определенной степенью риска, учет уровня тренированности, физического и психологического состояния и предшествующей стабильности результатов;

рациональное распределение усилий по попыткам и по участкам дистанции с учетом своей выносливости и конкурентоспособности;

умение запоминать трассы по всей длине, трезво оценивая наиболее простые и трудные участки;

способность по возможности «растягивать» аритмичную постановку отдельных ворот до усредненного ритма данной трассы и кривизны поворотов.

Тактику спуска определяет конкретная обстановка на трассе. Сложные участки, на которых велика возможность падения, требуют особого внимания. Это естественно ведет к

лимитированию скорости, к поиску наиболее приемлемого варианта преодоления данного отрезка. Особенно это важно на скоростном спуске, где падение не только приводит к поражению, но подчас и к травме.

Улучшать спортивные результаты горнолыжник может по двум основным направлениям:

совершенствованием контакта лыж со снегом за счет улучшения элементов скольжения;

выбором лучшей траектории движения по трассе.

Говоря о первом направлении, надо помнить, что плоское скольжение с точки зрения скорости предпочтительнее резаного - оно совершается с меньшим напряжением мышц и минимальными деформациями снега, т. е. с меньшими потерями. Плоскорезаное скольжение занимает, золотую середину.

Что касается оптимальной траектории, то ею будет та, которая позволяет максимально использовать техническое мастерство и темперамент спортсмена. Темперамент иногда проявляется в агрессивной тактике с заметными колебаниями скорости, а иногда в спокойной манере, при более равномерной скорости скольжения, это зависит от индивидуальности спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка составляет одно целое. Отдельное и пристальное внимание в рамках многолетней Программы необходимо уделять методической части тренировок в различных видах горнолыжного спорта и психологической подготовке обучающихся.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа состоит из 15 тем, отраженных в учебно-тематическом плане Программы (пункт 4.2. Программы)

Психологическая подготовка

Основными задачами психологической подготовки учебно-тренировочного этапа являются: создание условий для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата); оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов средствами психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Основные субъективные причины возникновения неблагоприятного психического состояния в процессе освоения нового трюка и особенно в ходе соревновательной деятельности – это неумение концентрировать внимание на цели события в настоящем и замена этой цели проекцией негативного будущего, то есть представление, восприятие и переживание события, которое не наступило.

При этом спортсмен испытывает влияние всех негативных эмоций в настоящем. Волнение перед ответственными действиями и тревога за их результат – это адекватные реакции, но из-за слабой психологической подготовленности и отсутствия знаний о методах саморегуляции, эмоции становятся всепоглощающими и превращаются в реальную преграду на пути к результату. То есть, негативные мысли о будущем становятся причиной поражения в настоящем. Таким образом, спортсмен мешает себе сам, своими

мыслями и их последствиями – негативными эмоциями. Страх перед новым трюком на тренировке, ответственность за выступление на соревнованиях, неуверенность в успешном выступлении, неудачное выступление в предыдущих стартах постоянно держат райдеров в напряженном состоянии волнения, тревоги и страха. В итоге, прогрессу спортсменов при освоении нового сложного трюка мешают неуверенность, тревога и страх получить травму, а соревнования носят негативный эмоциональный оттенок, выступая нежелательным, но неизбежным событием.

Рекомендации. Спортсменам и тренерам необходимо четко понимать причины возникновения негативных эмоциональных состояний на тренировках и соревнованиях и способы их устранения:

1. На тренировках не страшно делать ошибки, так как ошибки не имеют большого значения, как следствие, спортсмену легко концентрироваться на правильных действиях и все получается.
2. На соревнованиях ошибки значат больше и теперь, когда значимость ошибки выше, сложнее концентрироваться на целях.
3. Если существует реальная опасность (плохая погода, нехватка скорости, плохой трамплин) то сконцентрироваться на цели еще сложнее. Становятся сложными даже самые простые стабильные трюки.
4. Задача станет выполнимой, если получится сконцентрироваться на цели и контролировать эмоции. Для этого и нужна психологическая подготовка.

Психологическая подготовка помогает разобраться в природе эмоций и мыслей, создать такое психическое состояние, которое вселяет в спортсмена уверенность в своих силах, помогает противостоять различным сбивающим факторам (волнение, страх поражения, страх получения травмы, и т.д.)

Для создания уверенных навыков концентрации внимания и психического саморегулирования мы предлагаем следующие упражнения, направленные на воспитание психологической устойчивости, эти упражнения должны носить систематический характер:

Упражнение 1. «Градусник волнения». Задача упражнения – измерить уровень волнения. Оценивайте свой уровень волнения несколько раз в день. Для этого задавайте себе вопрос: «Насколько я сейчас взволнован (обеспокоен, нервничаю)?» Оценивать можно по произвольно выбранной шкале, например, по 10-ти балльной. В результате:

- ☐ эмоция переводится в класс «объектов» для экспериментов, что само по себе снижает ее глобальность и увеличивает контроль;
- ☐ вырабатывается адаптация и навык мониторинга, «отслеживания» своего состояния по интересующему нас параметру (в данном случае – интенсивность волнения);
- ☐ со временем вырабатывается психологический рефлекс снижения негативных состояний и эмоций, при их появлении. При повышении уровня волнения, мозг автоматически отслеживает этот процесс и автоматически снижает до нормы.

Обладая данным навыком, спортсмен может в ситуации соревнований или при освоении сложного технического элемента, своевременно отслеживать изменения своего состояния и вовремя его корректировать. Впоследствии этот процесс становится рефлексивным.

Упражнение 2. «Тренировка внимания». Спортсмену необходимо умение в целостной ситуации вовремя опознавать и игнорировать нежелательные (сбивающие с настроения) стимулы и концентрироваться на помогающих поддерживать нужное состояние

стимулах. Постарайтесь специально думать или не думать, например, о каких-либо аспектах предстоящего действия или соревнования. Зная, что определенные мысли мешают, или просто не способствуют успешному выступлению, необходимо переключать внимание на более продуктивные моменты – например, вместо того чтобы думать о состоянии трамплина, направить своё внимание на правильную технику выхода; вместо того, чтобы думать о возможной нехватке ходов сконцентрировать внимание на правильном подъезде, чтобы минимизировать риск нехватки ходов и т.д. Для того чтобы в нужные моменты уметь сконцентрировать внимание, это упражнение лучше начинать делать в спокойной, ненапряжённой обстановке. Пример: включите секундомер и постарайтесь в течение двух минут не думать о ... (о чём вы «будете не думать», выберите самостоятельно: «завтрашние соревнования», «хватит ли скорости на трамплин» и т. п., «займите мозг» альтернативой. Чтобы не думать о «белой кошке», думайте о «черной собаке»).

В результате такие тренировки позволяют повысить устойчивость внимания, вырабатывают привычку обращать внимание на то, что действительно важно.

Страх – полезная и конструктивная эмоция, если его правильно использовать. Как страх может быть полезен? Функция страха: страх сигнализирует о том, что предстоит важная ситуация, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует концентрацию внимания, сбор дополнительной информации, заставляет сосредоточиться на неожиданностях, подготовиться к ним.

Основное условие, для того чтобы страх был конструктивен – внимание на процесс действия, а не на представление неудачных картинок того, что может произойти. В момент опасности нужно вывести эту опасность из фокуса внимания. Что значит забыть об опасности? Забыть в том смысле, что оставить ее на периферии внимания, периферии сознания. Память об опасности будет внутренним стимулом, будет выражаться в усилении внимания к разным техническим, тактическим моментам процесса тренировки или соревнований. В этом случае память об опасности занимает свое место и не распространяется на все поле внимания.

Упражнение 3. «Обязательный страх». Это упражнение можно выполнять на тренировках или в различных жизненных ситуациях, при условии отсутствия реального риска травмы из-за спровоцированных неправильных действий. Начните бояться «по расписанию», в обязательном порядке. Например: при выполнении стабильного технического элемента в течение 5 минут обязательно нужно бояться (разрешите себе и даже попытайтесь спровоцировать в своем состоянии те явления, от которых обычно пытаетесь избавиться), затем 5 минут не бояться, потом – опять бояться и т. д. Вечером, перед тренировкой, начните бояться о том, что у вас завтра ничего не получится, не будет настроения, сломается крепление, не будет ничего получаться и прочее, затем разубедите себя в этом, затем снова убедите, что все будет плохо. В результате:

☐ Эмоция превращается в объект для экспериментов, она перестает быть захватывающей, всеобъемлющей, бесконтрольной.

☐ Обязательность снижает привлекательность страха для подсознания. Пробовать желательно не на соревнованиях и задолго до старта.

Упражнение 4. «Интерес к собственному страху». Это упражнение превращает собственную эмоцию в объект и заключается в установке на интерес к собственному страху. Интерес – хорошая комплексная эмоция, сочетающаяся с сосредоточенностью, энергичностью, умеренностью.

Пример: «Интересно, как я сделаю этот трюк в условиях опасений?», «Интересно, о чем сейчас хочет сказать мне мой страх?», «О том, что я не умею прыгать?» – нет, «О том, что стоит обратить внимание на (что?), сделать (как?), подстраховаться в (чем?) (конструктивные варианты)», «О том, что что-нибудь случиться» – ответ неполный, не конструктивный. Должно быть: «Что именно может случиться и как поступить в этом случае». Условие для таких внутренних диалогов – отсутствие цензуры. Подсознанию разрешается генерировать любые варианты, но сознание вправе задавать уточняющие вопросы. Прием может использоваться и в процессе деятельности при возникновении страха.

Необходимо понимать, что эти психологические приемы требуют систематической тренировки. Мозг так же, как и тело нуждается в тренировках. Нельзя прийти на трамплин и сразу сделать сложный трюк. Для этого нужно время. Так же и с тренировкой психологической готовности. Единичное применение этих психологических приемов не будут иметь эффекта рефлексии. Только в результате систематической психологической подготовки у спортсменов выработается автоматический навык, который избавит их от неблагоприятных психических состояний во время соревнований и тренировок.

Восстановительные мероприятия

На учебно-тренировочном этапе для восстановления спортсменов используются комплексные мероприятия, т.к. большое разнообразие педагогических методов, механических и температурных средств затрудняет их изолированное использование из-за недостаточной определенности методик.

Так, например, для глобального восстановления можно использовать комплексы:

- суховоздушная сауна + ручной массаж;
- суховоздушная сауна + сегментарный массаж + общий массаж;
- теплая хвойная ванна + гидромассаж;
- теплая эвкалиптовая ванна + гидромассаж + общий массаж.

Медицинское обследование

Текущее обследование врачом спортивной школы перед каждым тренировочным занятием.

Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря.

Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у следующих специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога.

Функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год по программе: электрокардиография (ЭКГ), электрокардиография (ЭКГ) с физической нагрузкой, кардиоинтервалография, спирометрия, в том числе петля-поток-объем, интегральная реография тела (ИРГТ), реоэнцефалография (РЕГ), PWC 170 /велозергометр или тредбан/, определение максимального потребления кислорода (МПК).

Инструкторская и судейская практика

Составление планов-конспектов тренировочного занятия. Составление планов-

конспектов тренировочных сборов.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по сноуборду для лиц пользующимися услугами проката и подъемника. Судейство соревнований по сноуборду в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Участие в соревнованиях (соревновательная подготовка)

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Совершенствование в ходе учебных и контрольных соревнований знаний правил соревнований. Выработка индивидуального подхода к разминке и настройке перед официальными заездами.

Участие, согласно календарному плану, в первенствах спортивной школы, первенствах и чемпионатах города, первенствах и чемпионатах области, первенствах и чемпионатах Дальневосточного федерального округа, первенствах России, международных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка – самостоятельная работа по планам, разработанным тренером-преподавателем на период летних каникул, командирования тренера-преподавателя, учебно-тренировочного мероприятия, реабилитации и т.д.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие общих физических способностей; поддержание высокого уровня общей физической подготовленности; повышение уровня общей физической подготовки, с помощью следующих упражнений:

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в сноуборде. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков. СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств сноубордиста: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты, хорошей реакции, координированности, статистической 39 выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления, расслабления, чувство времени и т.д.
- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания).
- закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;
- отработка основы техники «сухого слалома» в усложненных условиях, закрепление деталей техники «сухого слалома».

Используя специальные физические упражнения и упражнения на роликовых коньках.

Имитационные упражнения

Упражнения на батуте: сальто вперед; сальто назад; арабское сальто назад (Back flip); арабское сальто вперед (Front flip); вращение с опережением верхней частью тела (верхняя закрутка); вращение с доставкой ногami; совмещенная закрутка (вращения на 540/720); вращения со смещенной осью (cork/rodeo spin).

Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции.

Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.

Упражнения для мышц ног.

Технико-тактическая подготовка

- закрепление основы техники специальных упражнений и техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях;

- закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях;

- закрепление основы техники и тактики прохождения трасс скоростного спуска.

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства включает 13 тем, отраженных в учебно-тематическом плане Программы (пункт 4.2. Программы)

Психологическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства психологическая подготовка направлена на формирование активной жизненной позиции у спортсменов. Рассматривается общественная активность спортсменов. Внимание уделяется воспитанию единства слова и дела, непримиримости к проявлениям недисциплинированности, рвачества и делячества, равнодушия и эгоизма.

На данном этапе рассматриваются и применяются комплексы методов психорегуляции в круглогодичной тренировке. Разбираются методы оценки эффективности психорегуляции.

Восстановительные мероприятия

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и

химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33° С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин.

Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами. Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Медицинское обследование

Текущее обследование перед каждым тренировочным занятием.

Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после тренировочных сборов.

Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога.

Функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год по программе: электрокардиография (ЭКГ), электрокардиография (ЭКГ) с физической нагрузкой, кардиоинтервалография, спирометрия, в том числе петля-поток-объем, интегральная реография тела (ИРТГ), реоэнцефалография (РЭГ), PWC 170 /велозергометр или тредбан/, определение максимального потребления кислорода (МПК).

При необходимости – дополнительная функциональная диагностика (ФД) по программе: определение ПАНО (порога анаэробного обмена), реовазография в т.ч. с фармакологическими пробами, электрокардиография с фармакологическими пробами, суточное мониторирование артериального давления и ЭКГ по Холтеру, электроэнцефалография, эхокардиография и УЗИ сосудов конечностей, в т.ч. со стресс-пробами.

Инструкторская и судейская практика

Составление планов-конспектов тренировочного занятия. Составление планов-конспектов тренировочных сборов.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах высшего спортивного мастерства согласно типичному учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований. Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 2-3-го годов обучения;
- организация и судейство районных и городских соревнований.
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.

Участие в соревнованиях (соревновательная подготовка)

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Формирование умения применять изученные элементы техники и тактики, необходимые для планирования и реализации планов. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики участия в соревновании.

Совершенствование в ходе учебных и контрольных соревнований знаний правил соревнований по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплины «горнолыжный спорт». Выработка индивидуального подхода к разминке и настройке перед официальными стартами.

Участие, согласно календарному плану, всероссийских соревнованиях, первенствах и чемпионатах России, международных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка

Работа по индивидуальным планам в соответствии с требованиями программы и периодами подготовки.

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Бег. Обычный, с изменением направления, спиной, боком; с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед, приставным шагом. Бег на короткие (30, 60, 100 м), средние (400, 800 м) и длинные (1000, 1500, 3000 м) дистанции из различных исходных положений; по пересеченной местности с преодолением препятствий по песку, воде, земле.

Прыжки. В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; с поворотами и вращениями на 180, 360 градусов; с высоким подниманием бедра, захлестом голени, прямыми ногами вперед, ноги врозь; выпрыгивания на возвышение различной высоты; спрыгивания с высоты; опорные прыжки через козла, коня.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа ноги на полу, на скамейке.

Сгибания и разгибания рук с опорой о стену. Отталкивания от стены. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа; в упоре лежа, ноги на скамье

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки: наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками. Круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге, маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении. Прыжки через барьеры.

Упражнения на расслабление. Из положения полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; махи свободно висящими руками при поворотах туловища.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; с ноги на ногу; с поворотами, в приседе и полуприседе; один прыжок на два оборота скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе

через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками.

С теннисным мячом. Броски и ловля мяча из положений сидя, стоя, лежа одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

С гантелями. Сгибание рук поочередно, одновременно; поднимание гантелей через стороны вверх одновременно, поочередно; поднимание гантелей от плеча вверх попеременно, одновременно; выжимание гантелей от груди лежа; поднимание гантелей через стороны лежа; сгибание рук в упоре лежа на гантелях.

Упражнения на гимнастических снарядах

На гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие – в стойке на одной ноге махи другой ногой; вращение рук в различных направлениях; вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ноги на скамье.

На батуте. Прыжок на две ноги; тоже с поворотом на 90, 180, 360 градусов в обе стороны; прыжки в группировке согнувшись; прыжок в сед, на колени; тоже с поворотом на 90, 180, 360 градусов; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; 1-2 сальто вперед на живот, согнувшись.

Комбинации прыжков: прыжок ноги врозь на ноги – прыжок в сед – прыжок с поворотом на 180 градусов – прыжок на колени – прыжок с поворотом на 180 градусов на ноги.

Подвижные и спортивные игры

Спортивные игры. Баскетбол, гандбол, регби – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с элементами бега, прыжков, лазания, ползания, метаний и кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками. Комбинированные эстафеты.

Акробатические упражнения

Кувырки. Кувырки вперед и назад из упора присев, скрестив голени, из основной стойки. Кувырки вперед до упора присев; в стойку на одном колене; в упор стоя, ноги врозь; длинный кувырок с прыжка; кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через левое и правое плечо; с набивным мячом в руках; с набивным мячом в ногах; кувырок без опоры руками; кувырок – полет через набивной мяч, лежащее чучело, партнера, стоящего на четвереньках; через стоящее чучело; через партнера, стоящего согнувшись.

Кувырок назад с выходом на прямые руки в стойку; с выходом на прямые ноги; с набивным мячом в руках; с фиксацией положения стойки на руках.

Упражнения в равновесии. В стойке на одной ноге – вращения руками в различных направлениях. В стойке ноги вместе – вращения туловища; то же – в стойке на одной ноге. Ходьба по прямой линии или по рейке гимнастической скамейки – без поворота, с поворотом, с остановкой. Бег с поворотом в прыжке на 360 градусов. Прыжки на двух ногах в заранее намеченное место, то же с поворотом на 90, 180 градусов, то же на месте. Сохранение равновесия после выполнения нескольких кувырков вперед.

Специальная физическая подготовка

1. Имитация спусков и поворотов:

- имитационные прыжки 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 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 двигательного-координационных способностей.

3. Развитие силовой выносливости:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой;
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- 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).

4. Упражнения на роликовых коньках:

- упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос 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; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);
- упражнения на склоне до 8°, длиной 25-30 м (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, наклоны, приседания, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке (с палками);
- подвижные игры на роликовых коньках на склоне до 8°, длиной 25-30 м («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров) и др.); эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

5. «Сухой слалом».

Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции.

Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.

Упражнения для мышц ног.

Углубленный уровень совершенствования всей изученной техники и тактики горнолыжного спорта.

- повороты на месте;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- прямой спуск в средней стойке;
- косые спуски в средней стойке;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах;
- преодоление неровностей рельефа склона: в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков; в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево); в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж; преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж; преодоление впадин выпуском и подбором лыж; сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменений рельефа;
- подъем лесенкой и елочкой;
- коньковый ход по прямой, по кругу;
- повороты с конькового шага;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске;
- повороты различного радиуса на параллельных лыжах: выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и сведением пяток лыж; выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней, соблюдая наиболее возможную параллельность лыж; тоже в поворотах по дугам малого радиуса; выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 м (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж); выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 м; выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 м; выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 м;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом;
- поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах;
- старт, стартовый разгон: выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами; выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками; выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах;
- стойка скоростного спуска: выполнение стойки скоростного спуска на месте; скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 ° с последующей остановкой поворотом переступанием;
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);

- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- участие в соревнованиях слалому-гиганту;
- подвижные игры на лыжах.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки этапа высшего спортивного мастерства включает 11 тем, отраженных в учебно-тематическом плане Программы (пункт 4.2. Программы)

Психологическая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства психологическая подготовка направлена на развитие специальных способностей и оптимизацию психологического состояния спортсмена, адаптацию его к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизацию реактивности на воздействие условий соревновательной деятельности, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена, ориентацию на социальные ценности, наиболее адекватные данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «внутренних психических опор», оптимизацию «сильных» сторон характера и темперамента спортсмена.

Восстановительные мероприятия

Этап высшего спортивного мастерства направлен на соревновательную деятельность больше всех предыдущих. Высокие физические и психические нагрузки заставляют прибегать к целому комплексу средств и методов восстановления, создавать системы и комплексы восстановительных мероприятий для каждого спортсмена персонально, основываясь на состоянии его здоровья, физической работоспособности, подготовки и индивидуального плана.

Для восстановления и повышения работоспособности спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства используются все методы и средства, описанные выше.

Спортсменам высшей квалификации для восстановления сил можно использовать редкий метод восстановления – донорскую кровь. При данном методе спортсмену вводится сыворотка из донорской крови, что позволяет организму быстрее восстанавливаться, заметно улучшается работа зрительного и слухового анализаторов, памяти.

Медицинское обследование

Текущее обследование перед каждым тренировочным занятием.

Этапное комплексное обследование (ЭКО) перед, в течение и после тренировочных сборов.

Углубленное медицинское обследование (УМО) не реже двух раз в год у специалистов: врача по спортивной медицине, невролога, офтальмолога, оториноларинголога, хирурга, стоматолога, уролога.

Функциональная диагностика (ФД) не реже двух раз в год по программе: электрокардиография (ЭКГ), электрокардиография (ЭКГ) с физической нагрузкой, кардиоинтервалография, спирометрия, в том числе петля-поток-объем, интегральная

реография тела (ИРГТ), реоэнцефалография (РЭГ), PWC 170 /велозергометр или тредбан/, определение максимального потребления кислорода (МПК).

При необходимости – дополнительная функциональная диагностика (ФД) по программе: определение ПАНО (порога анаэробного обмена), реовазография в т.ч. с фармакологическими пробами, электрокардиография с фармакологическими пробами, суточное мониторирование артериального давления и ЭКГ по Холтеру, электронейромиография, электроэнцефалография, эхокардиография и УЗИ сосудов конечностей, в т.ч. со стресс-пробами.

Инструкторская и судейская практика

Составление планов-конспектов тренировочного занятия. Составление планов-конспектов тренировочных сборов.

Составление планов-конспектов тренировочного занятия. Составление планов-конспектов тренировочных сборов.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах высшего спортивного мастерства согласно типичному учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований. Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в ЦСП, на городских соревнованиях;

Участие в соревнованиях (соревновательная подготовка)

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Соревновательный период начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы. Соревновательный период разделяется на два этапа –

предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности спортсменов, длительности зимы и календаря соревнований.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Формирование умения применять изученные элементы техники и тактики, необходимые для планирования и реализации планов. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики участия в соревновании.

Совершенствование в ходе учебных и контрольных соревнований знаний правил соревнований по виду спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт». Выработка индивидуального подхода к разминке и настройке перед официальными стартами.

Участие, согласно календарному плану, первенствах и чемпионатах области, первенствах и чемпионатах ДВФО, всероссийских соревнованиях, первенствах и чемпионатах России, международных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка

Работа по индивидуальным планам в соответствии с требованиями программы и периодами подготовки.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (в минутах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего в год на этапе НП до одного года обучения/свыше одного года обучения			
	<u>Физическая культура и спорт в России</u>	13/20	июль	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях
	<u>Состояние и развитие вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин в России</u>	13/20	август	Значение и место вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, Чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	<u>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся</u>	13/20	сентябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениям на ЦНС.

	<u>Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся</u>	13/20	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
	<u>Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж</u>	13/20	ноябрь	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта «спорт глухих».
	<u>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»</u>	13/20	декабрь	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической

				подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	<u>Значение физической подготовки в спортивной деятельности.</u>	14/20	январь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.
	<u>Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</u>	14/20	Ноябрь-май	Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
	<u>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований.</u>	14/20	декабрь	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт глухих» по

	<u>Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</u>			спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	<u>Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь</u>			Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего в год на учебно-тренировочном этапе подготовки до трех лет/свыше трех лет			
	<u>Роль и место физической культуры и формирование личностных качеств</u>	70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	<u>История возникновения олимпийского и паралимпийского движения</u>	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

<u>Режим дня и питание обучающихся</u>	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
<u>Физиологические особенности физической культуры</u>	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
<u>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</u>	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
<u>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</u>	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
<u>Психологическая подготовка</u>	60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
<u>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка</u>	60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
<u>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности</u>	60/106	Декабрь-май	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на

	<u>на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</u>			соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего в год на этапе совершенствования спортивного мастерства			
	<u>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</u>	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	<u>Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность</u>	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	<u>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</u>	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	<u>Психологическая подготовка</u>	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые

				качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	<u>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</u>	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	<u>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</u>	200	Февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	<u>Восстановительные средства и мероприятия</u>	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего в год на этапе высшего спортивного мастерства			
	<u>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в</u>	120	Июль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.

	<u>спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</u>			Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	<u>Социальные функции спорта</u>	120	Август	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	<u>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</u>	120	Сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	<u>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</u>	120	Октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	<u>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</u>	120	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	<u>Восстановительные средства и мероприятия</u>	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная

			гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт» вида спорта «спорт глухих» основаны на особенностях вида спорта «спорт глухих» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» вида спорта «спорт глухих», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт» вида спорта «спорт глухих» учитывается Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Сахалинской области по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже всероссийского уровня.

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 спортивной дисциплине «горнолыжный спорт» вида спорта «спорт глухих». Требования техники безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий представлены в Приложении № 2.

При необходимости на временной основе учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проведение учебно-тренировочных занятий при этом допускается при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся – двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждение осуществляет обеспечение обучающихся спортивной экипировкой (Список спортивной экипировки представлен в таблицах 20, 21, 22), спортивным инвентарем и оборудованием (Список спортивного инвентаря и оборудования представлен в таблице 19), проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение спортсменов в порядке и объемах, установленных учредителем спортивной организации.

Программа реализуется на базе:

1. Учреждения по адресу г. Южно-Сахалинск, ул. имени А.М. Горького, 7/4;
 - тренажерный зал;
 - раздевалка;
2. Горнолыжного комплекса Учреждения по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Детская, 4Б.

Таблица 19

Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	9
6.	Жилет с отягощением	штук	10
7.	Измеритель скорости ветра (анемометр)	штук	1
8.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
9.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
10.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
11.	Конь гимнастический	штук	1
12.	Лыжи горные	пар	9
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мостик гимнастический	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
16.	Перекладина гимнастическая	штук	1
17.	Палки горнолыжные	пар	9
18.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Сани спасательные	штук	5
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12

22.	Скамейка гимнастическая	штук	6
23.	Скейтборд (роликовый)	штук	9
24.	Сноуборд	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок для заточки кантов сноуборда	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Утяжелители для ног	комплект	10
30.	Утяжелители для рук	комплект	10
31.	Флаги на древках для разметки трасс для вида спорта «сноуборд»	штук	100
32.	Штанга тренировочная	комплект	1
33.	Электробур	комплект	5

Таблица 20

Спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»), передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи горные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
2.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

Таблица 21

Спортивная экипировка для прохождения спортивной подготовки в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	9
2.	Защита горнолыжная	комплект	9
3.	Крепления горнолыжные	комплект	9
4.	Чехол для лыж	штук	9
5.	Шлем	штук	9

6.	Очки защитные	штук	9
----	---------------	------	---

Таблица 22

Спортивная экипировка для прохождения спортивной подготовки в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт»), передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ (этап спортивной специализации)		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
3.	Защита горнолыжная	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
8.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
11.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается тренерами-преподавателями и другими специалистами, соответствующими требованиям к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н

(зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденному приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Методическое обеспечение программы

6.3.1.1. Структура системы многолетней подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» формируется с учетом следующих компонентов:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс* учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в организации,

осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Построение многолетней подготовки содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по виду спорта «спорт глухих» предусматривает планирование и изучение материала на следующих этапах спортивной подготовки (таблица 2).

Прием детей в спортивную школу осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

6.3.1.2. Годичное циклирование тренировочного процесса

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ)
- развивающий технический (РТ)
- контрольный (К)
- подводящий (П)
- соревновательный (С)
- восстановительный (В).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

До двух лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше двух лет обучения в подготовительном периоде средствами общей физической подготовки решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6–9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накоплением теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники спорта, изучаются элементы тактики, организуются учебные заезды, тренировочные и контрольные заезды. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства годичный цикл также разделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Процесс обучения направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Примерная структура годичного цикла представлена в таблице 23.

Примерная структура годовичного цикла

		Микроциклы	Цель и задачи	Средства	Методы	Характеристика
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (6-9 микроциклов)	Обще подготовительный	Втягивающий	1. Создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы 2. Повышение общего уровня функциональных возможностей организма	1. Обще подготовительные упражнения 2. Разучивание новых упражнений	Игровой, круговой, равномерный, переменный	Большой объем нагрузок. Постепенный рост интенсивности
		Базовый общефизический	1.Разностороннее развитие физических качеств 2. воспитание волевых качеств	1. Разнообразные обще подготовительные упражнения 2. Восстановление структуры забытых движений		
	Специально подготовительный	Базовый специально физический	1. Разностороннее развитие физических качеств 2. совершенствование техники 3. совершенствование технико-тактических навыков 4. непосредственное становление спортивной формы	1. Обще подготовительные упражнения 2. специально-подготовительные упражнения		Интенсивность нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем

		Базовый специально подготовительный	1. Развитие специальных физических способностей 2. Освоение и совершенствование технических и тактических навыков 3. Повышение специальной работоспособности	1. Соревновательные упражнения 2. Общефизические упражнения (1 -2 дня/нед.)		Достигаются максимальные объемы нагрузок, происходит становление спортивной формы. Интенсивность продолжает расти
		Контрольно-подготовительный мезоцикл	1. Повышение специальной работоспособности 2. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях 3. Психологическая подготовка.	1. Специально - подготовительные упражнения 2. Соревновательные и контрольные упражнения 3. Второстепенные соревнования		
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (до 2 месяцев)	Несколько соревновательных мезоциклов с включением восстановительных		1. Повышение специальной работоспособности 2. Развитие и сохранение спортивной формы 3. Максимальная самореализация	1. Специально - подготовительные упражнения 2. Соревновательные упражнения 3. Минимальное количество средств ОП	Соревновательный, повторный, интервальный	Большим количеством соревнований и интервалами отдыха для восстановления. Чем выше мастерство спортсмена, тем больше стартов. Снижение тренировочной нагрузки в восстановительные периоды.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД (10-14 дней)		1. Активный отдых 2. Сохранение определенного уровня работоспособности 3. Анализ проделанной работы 4. Планирование следующего годовичного цикла 5. Лечение травм	1. Общеподготовительные упражнения	Игровой, равномерный	Смена обстановки, смена вида активности. Уменьшаются объем и интенсивность нагрузок.
--------------------------------	--	---	------------------------------------	----------------------	--

6.3.1.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности.

Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

- учебно-тренировочные и соревновательные;
- специфические и неспецифические;
- по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);
- по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.;
- по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления.

Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%.

После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 часов.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 часов.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 часов.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными нагрузками.

По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические.

К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

В современной классификации учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки.

Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы.

Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики
таблица 24.

Таблица 24

Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности

Зона интенсивности	Преимущество энергообеспечение	Соотношение аэробного энергообеспечения	Потребление кислорода в % от МПК	Пограничная скорость передвижения или мощность работы	ЧСС во время работы	Концентрация лактата во время работы (ммоль/л)	Вовлечение мышечных волокон	Эффективное время работы
1. Аэробная восстановительная	Жиры (50% и более) Гликоген, глюкоза крови	100:0	40-70	Аэробного порога	140± 10	2-2,5	ММВ	Исходя из задач тренировки

2. Аэробная развиваю- щая	Гликоген, жиры, глюкоза крови	95:5	60-90	Анаэробно го порога	170 ±10	2,5-4	ММВ, БМВа	До 3-4 ч
3. Смешан- ная аэробно- анаэробная	Гликоген, жиры, глюкоза	90:10 85:15	80-90 85-100	Соответств енно МПК	180±10	4-6,5 6,5-10	ММВ, БМВа, БИБ6	0,5-2 ч 10-30 мин
4. Анаэроб- ная гликолити- ческая	Гликоген	70:30 40:60 20:80	95-100 85-95 75-90	-	Свыше 180	8-15 10-18 14-20 (до25)	ММВ, БМВа, БМВ6	5-10 мин, 2-5 мин, До 2 мин.
5. Анаэроб- ная алактатная	Креатин фосфат, АТФ, гликоген	5:95	Минимал ьное	Максималь ное	Не информи- рована	Не информиро- вана	ММВ, БМВа, БМВ6	До 10-15 с.

6.3.1.4. Спортивные соревнования и мероприятия

В процессе реализации годичного тренировочного плана предусматривается участие занимающихся в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивные соревнования подразделяют на:

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

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

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 2 до 8 в год, отборочные – от 1 до 7, основные соревнования от 1 до 11.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Приближение деятельности спортсменов к требованиям соревнований в условиях тренировки достигается многоярусностью построения занятий с перерывами между отдельными их частями для восстановления, а также на основе варьирования интенсивностью упражнений и продолжительностью отрезков с непрерывной двигательной активностью.

Повышение интенсивности достигается контрольными тренировками, которые по своей двигательной насыщенности должны воспроизводить требования (в определенных случаях и превышать), предъявляемые к спортсмену в период соревновательной деятельности.

Поэтому перерывы между частями занятий служат оптимизации состояний, а проведение нескольких тренировок в день вместо одной нацелено не на увеличение объемов нагрузок, а на повышение интенсивности воздействия на спортсмена за счет двигательной и психической составляющих тренировок.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, большой объем тренировочных занятий и контрольных тренировок, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для достижения всего вышеизложенного необходимо обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий,

определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих».

6.3.1.5. Планирование спортивных результатов

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав. Подразумевает составление перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий год.

При составлении плана рекомендуется учитывать, как физическое развитие, технико-тактическое мастерство, уровень подготовки, спортивные результаты отдельно взятого обучающегося достигнутые за предыдущий год обучения, так и работоспособность, устойчивость, морально-волевые качества, состояние здоровья.

Также в многолетней подготовке при планировании спортивных результатов необходимо учитывать одну из важнейших модельных характеристик сильнейших спортсменов – возрастные рамки этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в первую очередь начальную границу этого этапа многолетней тренировки. Кроме того, следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и возрастные границы: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета работы групп тренировочного и начального этапов, и в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, в зависимости от квалификации спортсменов и основных соревнований.

6.3.1.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки

спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении учебно-тренировочного режима, чувство долга перед тренером-преподавателем и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно-тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях проживания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение);

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информирование спортсменов об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;
- воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований;
- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- постепенное осознание повышения трудности учебно-тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- создание жестких условий учебно-тренировочного режима;
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования;
- участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

При проведении тренировочных занятий, имеющих целью воспитание волевых качеств, смелости, решительности, необходимо соблюдать ряд условий и требований:

1. Подробно знакомить занимающихся со склонами, где проводятся тренировки и соревнования (длина, ширина, крутизна, рельеф, снежный покров, места остановок).
2. Обучать умениям и навыкам практического применения технических приемов в различных условиях.
3. Постепенно повышать скорость, продолжительность и техническую сложность спусков по трассам по мере улучшения подготовленности обучающихся и спортсменов.
4. Широко использовать игры-соревнования на личный и командный результат.
5. Проводить тренировочные занятия в разных погодных условиях (за исключением случаев, когда температура воздуха ниже 25°C, буран и т.п.).

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена,

характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств.

Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов зависит от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных

восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В водной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

6.3.2. Информационное обеспечение программы

Литература основная:

1. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьников [текст]: учеб.пос. / А.А. Гужаловский. – Челябинск, 1980. – 152 с.
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [текст]: учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е / Под ред. Б.А. Никитюха, А.А. Гладишевой, Ф.В. Судиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003.
3. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте [текст]: // Теория и практика физической культуры / В.И. Лях. – 1990. - № 3. – С.15-18.

Литература дополнительная:

1. Туманян, Г. С. Текущие тренировочные планы [текст] / Г. С. Туманян, В. В. Гожин, С. К. Харацидис. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [текст] / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ: / Авторы-составители А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, - М.: Советский спорт, 2008.
4. Постановление № 27 Министерства здравоохранения Российской Федерации (о введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03) [текст]. – М., 2003.

Перечень вопросов для оценки результатов освоения программы*Вопросы по теории для этапа начальной подготовки*

1. Понятие «физическая культура».
2. Основные дисциплины вида спорта «спорт глухих».
3. Год включения вида спорта «спорт глухих» спортивной дисциплины «горнолыжный спорт» в программу Сурдлимпийских игр.
4. Количество стран-членов международной федерации вида спорта «спорт глухих».
5. Достижения спортсменов спорта глухих России на мировой арене.
6. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей.
7. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
8. Принципы системы физического воспитания в РФ.
9. Основы техники и тактики вида спорта «спорт глухих» по спортивной дисциплине «горнолыжный спорт».
10. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям.
11. Требования к спортивной форме, инвентарю.
12. Правила разминки.
13. Понятие о процессе спортивной подготовки.
14. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
15. Формы организации спортивной тренировки.
16. Основные средства спортивной тренировки.
17. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
18. Понятие о гигиене и санитарии.
19. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
20. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
21. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
22. Медицинский контроль и самоконтроль.
23. Восстановительные мероприятия при занятиях по виду спорта «спорт глухих», спортивной дисциплины «горнолыжный спорт».
24. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
25. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
26. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

Вопросы по теории для учебно-тренировочного этапа

1. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям.
2. Требования к спортивной форме, инвентарю. Инструментальная проверка инвентаря.
3. Правила разминки.
4. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
5. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
6. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
7. Понятие о процессе спортивной подготовки.

8. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
9. Формы организации спортивной тренировки.
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
12. Понятие о гигиене и санитарии.
13. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
14. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
15. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
16. Медицинский контроль и самоконтроль.
17. Восстановительные мероприятия при занятиях видом спорта «спорт глухих» в спортивной дисциплине «горнолыжный спорт».
18. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
19. Название документа, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
20. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
21. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
22. Основные системы организма человека и их функции.
23. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях спортом по виду спорта.
24. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
25. Спортивные добавки. Разрешенные спортивные добавки.
26. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

Требования техники безопасности в условиях проведения учебно-тренировочных занятий**1. Общие требования по технике безопасности**

1. В качестве тренера-преподавателя могут быть допущены лица, имеющие необходимое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

3. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически, не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

4. Тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях учреждения.

5. К занятиям видом спорта «спорт глухих» (спортивная дисциплина «горнолыжный спорт») допускаются лица от 9 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся.

7. Во избежание на занятиях ситуаций, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебно-тренировочного года от медицинского работника информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося (справки, заключения по УМО).

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. При проведении занятий возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение или переохлаждение,
- потертости от неправильно подобранной горнолыжной обуви,
- травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема,
- травмы при выполнении упражнений без разминки,

10. Для занятий спортом обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта, спортивную экипировку.

11. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

12. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность заместителя директора по СМР.

13. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

14. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.4. Надеть спортивную форму.

3. Требования техники безопасности во время проведения занятий

3.1. Учебно-тренировочные занятия начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения.

3.2. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

3.3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.4. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже -20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром).

3.5. Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

3.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

4. Требования безопасности во время занятий.

4.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

4.2. Провести разминку

4.3. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

4.5. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.

4.6. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.

4.7. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.

4.8. Обгон горнолыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

4.9. Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике.

4.10. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

6.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

6.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СШОР и специалисту по ОТ.