

Управление по молодежной политике, физической культуре и спорту
администрации Ангарского муниципального образования
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по горным лыжам»

Программа принята
на тренерском совете
«22» 12 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«ДЮСШ по горным лыжам»
Л.В. Новиков
Приказ № 136 от 29.12.2015



**ПРОГРАММА
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО
ЦИКЛИЧЕСКИМ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА И МНОГООБОРЬЯМ
ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ.**

Программа разработана основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, утвержденного приказом № 396 от 18 июня 2013 г. Министерства спорта Российской Федерации и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом № 730 от 12.09.2013 г. Министерства спорта Российской Федерации.

Разработчики программы:

- 1.Новиков Л.В. директор МБОУДОД «ДЮСШ по горным лыжам»
- 2.Кузнецова Н.Г. зам. директора по УВР МБОУДОД «ДЮСШ по горным лыжам»
- 3.Шелопугин Е.В. старший тренер-преподаватель МБОУДОД «ДЮСШ по горным лыжам»
4. Белокопытова В.Ю. тренер-преподаватель МБОУДОД «ДЮСШ по горным лыжам»
5. Кушнаренко Т.Г.- советник Министерства по ФКС и МП Иркутской области.

Срок реализации программы 10 лет.

2015 г.
г. Ангарск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Горнолыжный спорт, как вид лыжного спорта, представляет собой спуск с крутой горы по обозначенному воротами маршруту на специальных горных лыжах. Эти лыжи намного короче и значительно шире и тяжелее гоночных. В каждом соревновательном упражнении горнолыжные трассы имеют достаточно жесткие параметры по длине, перепаду высот и количеству ворот, определенными Правилами проведения соревнований по горнолыжному спорту.

Горнолыжный спорт включает в себя скоростной спуск, слалом, слалом гигант, супергигант, суперкомбинацию (один заезд скоростного спуска либо супергиганта и один заезд слалома, проводящиеся в один день), параллельный слалом и командные соревнования. Задачи тренировки горнолыжника вытекают из общих положений и закономерностей процесса спортивной тренировки, принятой в российской системе физического воспитания и из специфики этого вида спорта.

Сложные условия проведения занятий и соревнований по горнолыжному спорту — различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развиваемые скорости — варьируют в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать многообразные задачи, возникающие при прохождении трассы.

Перечисленные факторы предъявляют свои требования к организму горнолыжника, прежде всего к его нервной системе.

Необходимость быстро реагировать на изменение обстановки требует высокой подвижности нервных процессов, а точность реагирования — их уравновешенности. Случается, что спортсмен, хорошо владеющий техникой, например, на трассе специального слалома, не всегда вовремя делает поворот, запаздывает со входом в него. Чаще всего это происходит на соревнованиях при борьбе за высокий результат и говорит о недостаточном уровне контроля за скоростью. Иногда виною служит желание показать результат выше своих возможностей, выиграть у сильнейших противников, что обычно еще больше усиливает возбуждение в ущерб контролю над скоростью и направлением. Среди горнолыжников встречаются спортсмены, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Значительно реже наблюдается явление обратного порядка, например, когда спортсмены, хорошо владеющие техникой, проходят трассу с «перестраховкой».

В том и другом случае благодаря важнейшему свойству нервной системы — ее высочайшей пластичности — имеется возможность оптимально уравновесить обе стороны нервного процесса. Это необходимо учитывать при построении тренировок горнолыжника.

Развитие подвижности и уравновешенности нервных процессов зависит от специализации и от степени тренированности спортсмена.

Сопоставление подвижности и уравновешенности у горнолыжников и, например, лыжников-гонщиков и легкоатлетов показывает, что горнолыжники

обладают высокой подвижностью нервных процессов. По этому качеству они близки к спринтерам, но отличаются от них лучшей уравновешенностью.

Степень тренированности проявляется в повышении подвижности и улучшении уравновешенности нервных процессов. Однако повышение подвижности идет не бесконечно, а до определенного уровня.

Высокие требования предъявляет горнолыжный спорт к ряду анализаторов. При выполнении элементов техники горнолыжного спорта имеет место большое разнообразие положений тела, частая смена точек опоры и центра тяжести относительно друг друга. Положение тела и сохранение его равновесия при этом осуществляется за счет сложного взаимодействия рефлексов, возникающих со стороны анализаторов: зрительного, кожной чувствительности, проприоцептивного и вестибулярного. В результате, для каждого движения в определенных группах мышц возникает соответствующее перераспределение мышечного тонуса, который и обеспечивает наилучшие условия выполнения движения и сохранения равновесия.

В горнолыжном спорте, когда борьба на трассе соревнований идет за десятые доли секунды, высокоразвитая способность сохранять равновесие имеет исключительно важное значение, так как малейшая неточность в действиях спортсмена, а тем более падение приводят к потере драгоценного времени. Иначе говоря, устойчивость — одно из главных качеств горнолыжника, в развитии которого ведущая роль принадлежит вестибулярному анализатору.

Наблюдения за горнолыжниками показали, что этот вид спорта оказывает влияние на динамическую устойчивость. По динамической устойчивости горнолыжники занимают одно из первых мест, в то время как по статической уступают штангистам и фигуристам, хотя превосходят лыжников-гонщиков. Поскольку в спортивной деятельности горнолыжника имеет место большое количество вращательных движений и ускорений, именно эти факторы и формируют высокую динамическую устойчивость.

Функция вестибулярного анализатора под влиянием тренировки совершенствуется. Она улучшается в ходе тренировочного процесса и с повышением квалификации горнолыжника.

Все это говорит о том, что такие факторы, как рост тренированности, степень квалификации, получают отражение в функциональном состоянии организма спортсмена. Это отражение может быть учтено с помощью простых и удобных методов. Используя их для контроля и самоконтроля за совершенствованием функций, можно наиболее целесообразно управлять тренировочным процессом.

В спортивной деятельности горнолыжника большая роль принадлежит глубинному зрению, которое необходимо для точного определения расстояния между фигурами и отдельными воротами на трассе. Так, острота глубинного зрения у горнолыжников лежит в пределах от 1,5 до 2 см. Это довольно высокий показатель, если сравнить его с данными, у мастеров-футболистов — 4,5 см и юношей-теннисистов — 2,4 см.

При современной расстановке трассы специального слалома глубинное зрение приобретает особенно важное значение, так как средняя скорость прохождения ее у сильнейших горнолыжников в среднем равна 8,5 м/сек.

При этой скорости шпилька проходится за 0,6—0,7 сек., а змейка — за 1—1,2 сек. Один из ведущих элементов поворота— вход в него — осуществляется на участке длиной 1—1,5 м за 0,1—0,2 сек. Следовательно, достаточно спортсмену запоздать с выполнением начала поворота или со входом в него на ничтожно малое время (0,2 сек.), как он окажется вне трассы. Это приведет к потере многих секунд при возвращении и равносильно проигрышу.

Не менее важно в горнолыжном спорте и периферическое зрение. Если при полном зрении слаломист проходит трассу за 25,3 сек., то при выключении периферического зрения — за 32,4 сек.

Большое значение при прохождении трасс имеет сигнализация от рецепторов кожи, мышц и сухожилий шеи — шейно-сухожильные рефлексy. Временное выключение движений шеи (специальным воротником) при спуске по трассе ведет к замедлению скорости. Слаломист пытается сохранить равновесие, спускаясь на широко расставленных лыжах; повороты выполняет не на параллельных лыжах, а в положении упора. Происходит это по той причине, что, не получая сигнализации от рецепторов мышц и сухожилий шеи, горнолыжник не может сохранить равновесие путем перераспределения тонуса мышц туловища и ног.

Занятия горнолыжным спортом предъявляют высокие требования не только к нервной системе и анализаторам, но и к вегетативным функциям организма.

Однократное прохождение слаломной дистанции вызывает в организме быстропроходящие функциональные изменения.. У горнолыжников после прохождения даже короткой трассы слалома в холмистой местности наблюдается частота пульса до 170 ударов в 1 мин., а восстановление его до исходного длится от 10 до 15 мин.

Величина и характер изменений, наступающих в лейкоцитарной формуле после прохождения слалома, слалома гиганта и скоростного спуска, соответствуют изменениям при нагрузках субмаксимальной интенсивности.

Работа горнолыжника в условиях горного и высокогорного климата оказывает более сильное воздействие на организм спортсмена, чем в обычных условиях. Оно выражается в углублении вызванных работой сдвигов и в удлинении периода восстановления.

Эти факторы должны непременно учитываться при планировании и осуществлении тренировочного процесса.

Поскольку горнолыжник производит сложнокоординационные движения, характерные ациклическостью и разнообразием, в изменяющихся условиях, необходимо обращать особое внимание на развитие качества ловкости и расширение координационных способностей.

Горнолыжник должен также обладать качеством быстроты, которое имеет большое значение в достижении высоких спортивных результатов.

Кроме того, при отсутствии быстроты проявление ловкости не может быть совершенным.

Возникающие значительные центробежные силы при поворотах, выполняемых на высоких скоростях, и большие нагрузки при прохождении неровностей рельефа можно преодолеть при хорошо развиты силовых качествах.

Как правило, хорошо подготовленный горнолыжник обладает большой силой ног. Так, спортсмены I разряда на ножном динамометре выжимают 500—550 кг и более.

Нагрузка горнолыжника при прохождении дистанции кратковременна, однако было бы ошибкой думать, что представителю этого вида спорта не нужна выносливость.

Конечно, для совершения одной попытки недостаточное развитие этого качества не повлияет особенно на результат, но при интенсивной тренировке в основном периоде отсутствие выносливости будет задерживать спортивный рост. Например, хорошо тренированный в подготовительном периоде спортсмен в начале зимы может совершить в условиях холмистой местности на 230-метровой трассе 10—12 спусков без больших перерывов между ними, в то время как горнолыжник, у которого качество выносливости развито хуже, проводит их 6—7. В последних спусках у слабо тренированных вследствие наступления усталости ухудшается координация движений.

Кроме общей выносливости, горнолыжнику нужна и специальная выносливость для поддержания относительно долгое время высокой скорости спуска.

При прохождении трасс специального слалома и в первом, и во втором заезде наблюдается, как правило, значительное снижение скорости на второй половине дистанции относительно результата победителя. Низкие результаты прохождения второго отрезка вызваны недостаточно развитой специальной выносливостью, отчего спортсмен не может сохранить скорость, показанную на первом участке дистанции.

В отличие от слалома на трассах слалома гиганта и скоростного спуска на второй половине дистанции не наблюдается такого снижения скорости относительно времени победителя, поскольку на отдельных участках слалома гиганта и скоростного спуска участники могут «расслабляться»; количество поворотов и частота их относительно специального слалома меньше, что отдалает наступление утомления.

Чтобы спуститься произвольно с горы на лыжах, не требуется особенно высокой техники. Однако требование пройти размеченную трассу и показать хороший результат значительно усложняет задачу. Для этого необходимы правильная техника и умение тактически грамотно применять ее на трассе.

Для тактически грамотного выступления в соревнованиях трассу нужно предварительно изучить и запомнить во всех деталях. При плохом знании трассы результат выступления ухудшается на 10—15%. Вместе с хорошей памятью горнолыжник должен обладать хорошей наблюдательностью, самостоятельным тактическим мышлением и уметь быстро ориентироваться,

что особенно важно, так как в процессе соревнований состояние трассы и условия могут измениться.

Большие скорости, крутые склоны, разнообразная обстановка, борьба за результат, элемент опасности падения предъявляют высокие требования к волевым качествам спортсменов.

Таким образом, занятия горнолыжным спортом предъявляют большие требования ко всему организму спортсмена в целом. По характеру нагрузки горнолыжный спорт может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому горнолыжник должен иметь хорошо развитые физические качества ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и волевую подготовку.

Настоящая программа предпрофессионального дополнительного образования по виду спорта «Горнолыжный спорт» предназначена для детей с 8 лет.

Срок реализации программы 10 лет.

Программа предпрофессионального дополнительного образования по виду спорта «Горнолыжный спорт» составлена в соответствии с:

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года;

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, приказ Министерства спорта Российской Федерации № 396 от 18 июня 2013 г.;

Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 13 сентября 2013 г.;

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приказ Министерства спорта Российской Федерации № 325 от 24 октября 2012 г.;

Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года;

Программой для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ «Горнолыжный спорт», Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту, 1986 г.

Учебно-методическим пособием «Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде» под редакцией В.И. Данилина, 2014 год.

Международными правилами соревнований по горнолыжному спорту, принятыми на 47-м международном лыжном конгрессе в Анталии (Турция) 2010 году с изменениями и дополнениями 2012 года.

Курнешова Л. «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования» М., 2005;

Система классификации горнолыжных трасс. Утверждена Федеральным агентством по туризму от 14 ноября 2006 года № 145, М., 2007;

«Методические рекомендации по оказанию неотложной медицинской помощи на зимних туристических базах». В.И. Маколкин. М ЦСТЭ «Турист» 1984;

Данилин В. И. «Энциклопедический словарь горнолыжника и сноубордиста. История горных лыж», М.: «АльтКонсул», 2007;

Ремизов Л. П. «Горные лыжи. Уроки на снегу», М., 1998;

Система классификации горнолыжных трасс. Утверждена Федеральным агентством по туризму от 14 ноября 2006 года № 145, М., 2007.

Формой проведения занятий по программе предпрофессионального дополнительного образования по виду спорта горнолыжный спорт являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью от 2 до 4 академических часов 3-6 раз в неделю в зависимости от этапа подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных горнолыжников и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на четырех этапах:

- начальной подготовки срок реализации программы до 3 лет;
- тренировочном (этапе спортивной специализации) срок реализации программы: 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства срок реализации программы: без ограничений.

На каждом этапе подготовки решаются конкретные задачи:

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Горнолыжный спорт» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в