

комитет по физической культуре и спорту Ленинградской области

Государственное автономное учреждение Ленинградской области
«Центр подготовки спортивного резерва по горнолыжному спорту,
фристайлу»

ПРОГРАММА
по подготовке спортивного резерва
U10, U12, U14, U16, U18 и старше
по виду спорта
«Горнолыжный спорт»

Рассмотрено и принято
на заседании тренерского совета
ГАУ ЛО «СШОР ГСФ»
Протокол № 23
от «28» 12 2021 г.



Срок реализации программы: 4 года

Ленинградская область
2021

Оглавление

1. Пояснительная записка
 2. Нормативная часть
 3. Методическая часть
 4. Система оценки навыков
 5. Материально-техническое и кадровое обеспечение программы
 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
- Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по подготовке спортивного резерва U10, U12, U14, U16, U18 и старше по виду спорта «Горнолыжный спорт» (далее – «Программа») направлена на организацию и обеспечение подготовки спортивного резерва в соответствии с Уставом Государственного автономного учреждения «Центр подготовки спортивного резерва по горнолыжному спорту, фристайлу» (далее – «Учреждение»), утвержденного Государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) (далее «Государственное задание»).

История лыжного, в том числе – горнолыжного спорта в нашей стране неразрывно связана с мировой историей этого вида спорта. В том числе и по срокам официального появления в спортивной жизни страны. Как и в большинстве других северных и альпийских стран, где этот вид спорта начал культивироваться во второй половине XIX века, в России первый клуб лыжников был создан в 1895 году в Москве.

В советское время развитие горнолыжного спорта тесно связано с именем молодого офицера Андрея Андреевича Жемчужникова, по праву названного основателем этого нового вида спорта в СССР.

А свои первые официальные соревнования наши горнолыжники провели в 1927 году на крутых склонах Ленинских гор - обрывистого правого берега Москвы-реки, там, где с другой стороны раскинулась деревня Лужники. Соревнующимся предстояло преодолеть три испытания: прямой спуск длиной 200 м на скорость, повороты на точность, прохождение «змейкой» серии поворотов на технику и красоту.

С 1937 года чемпионаты страны – СССР и России - проводятся регулярно (перерыв пришёлся лишь на военные 1942-43 г.г.). Появлялись новые зачётные дисциплины, изменялся формат соревнований. С 1962 года соревнования горнолыжников стали официально проводиться также и в рамках Спартакиад народов СССР. Седьмая и заключительная такая Спартакиада прошла в 1990 году на курортах Славск (Украина) и Гудаури (Грузия).

До 1966 года горнолыжный спорт, популярность которого в стране неуклонно росла, не являлся «самостоятельным» видом: в качестве составной части он входил в состав Федерации лыжного спорта СССР. И только с 1966 года ведётся отсчёт «независимой» истории нашего вида спорта, который к этому времени уже успел отметиться и первым громким успехом на международной арене: в 1956 году бронзовым призёром в специальном слаломе на зимней Олимпиаде в итальянской Кортине стала советская горнолыжница Евгения Сидорова.

Основными вехами истории мирового горнолыжного спорта можно, пожалуй, считать три основных соревновательных направления – Кубок мира, являющийся самым массовым и регулярным соревнованием горнолыжников, ежегодно проводимым на общепланетарном уровне, чемпионаты мира, проходящие раз в два года, и Олимпийские игры. Горнолыжный спорт входит в состав Международной федерации лыжного спорта (FIS) с 1924 года.

Горнолыжный спорт – вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор по специальным трассам. Включает 5 спортивных дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск.

Отличительной особенностью горнолыжного спорта являются сложные условия проведения тренировочных занятий и соревнований – различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развивание скорости – варьируют в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать различные задачи, возникающие при прохождении трассы.

Во время спуска с гор спортсмены должны преодолеть специальные трассы, размеченные воротами и флажками. Результаты определяются по сумме времени, показанного в двух попытках на различных трассах – в слаломе и в одной попытке – по другим дисциплинам.

Программа предусматривает выполнение работ по подготовке спортивного резерва, определяет основные направления и условия.

Основными целями и задачами реализации Программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Горнолыжный спорт»,
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- освоение основ техники по виду спорта «Горнолыжный спорт»,
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств,
- укрепление здоровья,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей подготовки спортивного резерва.
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, специальной технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, специальной технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Горнолыжный спорт»;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации.

Программа предусматривает возможные риски, связанные с:

- климатическими условиями. Отмена тренировочных занятий на основании распоряжения уполномоченных органов и должностных лиц;

- ограничительными мерами, карантином, локдауном, отменой тренировочных занятий согласно распоряжению уполномоченных органов и должностных лиц;

- больничным листом тренера по виду спорта (документ, удостоверяющий временную нетрудоспособность работника и подтверждающий его временное освобождение от работы);

- с государственными праздниками (нерабочие праздничные дни).

Минимизация возможных рисков:

- корректирование плана тренировочного занятия в связи с климатическими условиями;

- замена тренера по виду спорта в связи с больничным листом;

- работа в выходные и праздничные дни на основании приказа директора учреждения.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа определяет порядок выполнения работ по подготовке спортивного резерва по виду спорта «Горнолыжный спорт» (далее – «Работа») для лиц следующих возрастных категорий: U10 (8-9 лет), U12 (10-11 лет), U14 (12-13 лет), U16 (14-15 лет), U18 и старше (16 и старше) и определяет соответствующие этапы.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение сезона. Построение Работы по подготовке спортивного резерва зависит от Плана работы по организации и обеспечению подготовки спортивного резерва и ведется в соответствии с Программой, рассчитанной на 52 недели (в том числе летняя тренировочная кампания 6 недель) с 1 июля по 30 июня. Спортивный сезон длится с 1 июля по 30 июня.

Работа по подготовке спортивного резерва, по возрастным категориям предусмотренная Программой составляет и определяет следующее, представленное в таблицах:

U10	U12	U14	U16	U18 и старше
ОФП в летний период 84 дня	ОФП в летний период 112 дней	ОФП в летний период 168 дней	ОФП в летний период 168 дней	ОФП в летний период 168 дней
3 раза по 2 часа в неделю	4 раза по 3 часа в неделю	6 раз по 4 часа в неделю	6 раз по 4 часа в неделю	6 раз по 4 часа в неделю
Кол-во часов 168	Кол-во часов 336	Кол-во часов 672	Кол-во часов 672	Кол-во часов 672
Лыжная подготовка 60 дней	Лыжная подготовка 68 дней	Лыжная подготовка 120 дней	Лыжная подготовка 120 дней	Лыжная подготовка 120 дней
3 раза по 2 часа в неделю	4 раза по 3 часа в неделю	6 раз по 4 часа в неделю	6 раз по 3,5 часа в неделю	6 раз по 3,5 часа в неделю
Кол-во часов 120	Кол-во часов 272	Кол-во часов 480	Кол-во часов 420	Кол-во часов 420
Итого в год 288 часов	Итого в год 608 часов	Итого в год 1152 часов	Итого в год 1092 часа	Итого в год 1092 часа

<u>Возраст</u>	<u>Продолжительность этапа (в годах)</u>	<u>Деятельность</u>	<u>Произвольные спуски на лыжах</u>	<u>Тренировки по трассам</u>	<u>Соревнования</u>
U10 8-9 лет	2-3 года	ОФП в летний период 84 дня Тренировки на лыжах до 51 дня в течении сезона + Соревнования 6-9 60 дней	С определенным техническим заданием 55% (Ситуационное катание): Программа на снегу 20 % + Дидактические Постановки трассы	Программа на снегу 15%	10% - GS Комбинированные соревнования/ GS cross - Параллельные - Оценка технических навыков
U12 10-11 лет	до 5 лет	ОФП в летний период 112 дней Тренировки на лыжах до 68 дней в течении сезона + Соревнования 10 68 дней	С определенным техническим заданием 45% (Ситуационное катание): Программа на снегу + Дидактические Постановки трассы 20%	Программа на снегу 25% GS 70% SL 30%	10% GS SL PSL Короткие древки/чарлики, - Соревнования регионального уровня - Оценка технических навыков

U14 12-13 лет	Без ограничения	ОФП в летний период 168 дней	(Ситуативное: катание с определенным техническим заданием): программа на снегу 30% + Дидактические (учебные трассы) постановки трасс 20%	35% из общей программы на снегу	15% - GS - SL - CSG -Параллельный SL - Параллельный GS - Оценка технических навыков
		Тренировки на лыжах до 97 дней в течении сезона + Соревнования Не более 23 68 дней		GS 50%	
U16 14-15 лет	Без ограничения	ОФП в летний период 168 дней	(Ситуативное: катание с определенным техническим заданием): программа на снегу 20% + Дидактические (учебные трассы) постановки трасс 20%	40% Программа на снегу	20% - GS - SL - SG - PSL - PGS - Оценка технических навыков
		Тренировки на лыжах до 95 дней в течении сезона + Соревнования Не более 25 120 дней		GS 40%	
U18 и старше 16-17 лет	Без ограничения	ОФП в летний период 168 дней	(Ситуативное: катание с определенным техническим заданием): программа на снегу 20% + Дидактические (учебные трассы) постановки трасс 20%	40% Программа на снегу	20% - GS - SL - SG - PSL - PGS - Оценка технических навыков
		Тренировки на лыжах до 95 дней в течении сезона + Соревнования Не более 25 120 дней		GS 40%	

Возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года). Максимальный возраст лиц для прохождения Программы не ограничен.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Учреждением самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации тренировочного процесса.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а

также сопровождению спортсменов с тренировочного занятия. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 1 астрономический час.

Порядок комплектования групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности), осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, а также уровнем освоения Программы.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастной категории, физической подготовленности, участия в тренировочных мероприятиях (сборах) и спортивных соревнованиях, результатов контрольных нормативов и положительной динамики всех показателей по ходатайству тренеров и с учетом мнения Тренерского совета Учреждения.

Режим тренировочных занятий для лиц разных возрастных категорий имеет свою специфическую особенность.

Возможность объединения лиц разных возрастных категорий на тренировочном занятии допускается в следующих случаях:

1. Уровень физической подготовленности,
2. Количество лиц согласно наполняемости групп одной возрастной категории не превышает максимальных показателей,
3. Продолжительность тренировочной нагрузки может определяться по количеству часов в неделю для старшей возрастной группы согласно Программе. Установление тренировочной недельной нагрузки определяется в индивидуальном порядке решением Тренерского совета и тарификационной комиссией Учреждения.

При малом количестве лиц одной (разной) возрастной категории допускается снижение тренировочной недельной нагрузки не более 25 % в индивидуальном порядке решением Тренерского совета и тарификационной комиссии Учреждения.

При наличии у лиц определенной возрастной категории высокого и стабильного уровня физической подготовленности допускается увеличение тренировочной недельной нагрузки не более чем на 50 % в индивидуальном порядке решением Тренерского совета и тарификационной комиссии Учреждения.

В зависимости от условий и организации занятий, спортивных соревнований, Работа осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку спортивного резерва.

Выполнение Работ с лицами, проходящими подготовку спортивного резерва (далее – «Лица») включает в себя:

- организацию и проведение общей физической и специальной физической подготовки, специальной технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- проведение групповых и индивидуальных тренировочных и теоретических занятий;

- работу по индивидуальным планам;
- организацию и проведение тренировочных мероприятий (сборов);
- организацию и проведение восстановительных мероприятий;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях (сборах), инструкторская и судейская практика;
- организацию и проведение тестирования и контроля;
- организацию и проведение официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий.

Организация приема и зачисления лиц, поступающих для освоения Программы, осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения, регламентирующие данный порядок.

Программа предусматривает построение многолетнего тренировочного процесса, который основывается на следующих методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки лиц всех возрастных категорий;
- возрастание объема средств видов подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки лиц;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями;
- осуществление как одновременного развития физических качеств лиц в многолетнем тренировочном процессе, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата в соответствующей возрастной категории.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего

развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Горнолыжный спорт» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, возрастной категории и квалификации конкретного спортсмена.

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Подготовка спортивного резерва – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущей возрастной категории, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс подготовки спортивного резерва требует повышения объёма и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определённой направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда

и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический приём решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объёма работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для спортсменов возлагается на тренера.

Допуск к занятиям осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий видом спорта.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

- при проведении тренировки на горнолыжной трассе или тренировочной стартовой эстакаде:

1. Тренер до начала тренировки проверяет состояние и регулировки лыж, их техническое состояние, обеспечивающих безопасность проведения тренировки, транспорта для подъема спортсменов к точкам старта и присутствие дополнительного технического персонала.

2. Тренер объявляет спортсменам технику безопасности на объекте, индивидуальные задания, точки старта и порядок старта.

3. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием снежного покрытия и изменениями погодных условий.

4. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности

5. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории горнолыжной трассы.

- при проведении тренировки на других спортивных сооружениях:

1. Тренер до начала тренировки проверяет состояние спортивного оборудования и инвентаря, работу вентиляции и освещенность.

2. В течение всей тренировки тренер следит за состоянием спортсменов и соблюдением техники безопасности.

3. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов с территории спортивного сооружения.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию горнолыжной трассы, Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов на тренировочном занятии без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера на спортивном сооружении в отведенное по расписанию время.

3. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на тренировке, и при первых признаках недомогания или травмы направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- Устава Учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом Учреждения;

- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по горнолыжному спорту для спортсменов, утвержденных локальными актами Учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Горнолыжный спорт»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта «Горнолыжный спорт»;

- выполнение плана подготовки спортивного резерва;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду (званию);

- индивидуальные особенности спортсменов;

- условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели согласно возрастным категориям;

- планируются основные средства тренировки;

- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

- количество соревнований;

- отмечаются стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы, отражает тенденции к

возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, соответствует уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые определяет тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Перспективный план носит целеустремленный характер, предусматривает достижение спортивных результатов, в зависимости от возрастных категорий, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

Рекомендации по врачебному и психологическому контролю

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год для спортсменов (в начале и в конце тренировочного года) и для тренеров (в начале тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. Оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

По этим показателям спортсменам вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки спортивного резерва, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится по необходимости в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической

подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, 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 выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки спортивного резерва должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде - средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде - совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде - средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей Учреждений, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими подготовку спортивного резерва, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями (законными представителями) несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых физкультурных и спортивных соревнований в качестве судей.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

Овладение принятой в горнолыжном спорте терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Наблюдение за выполнением упражнений, технических приёмов другими спортсменами, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера, демонстрация технических приёмов.

Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Определение места судей. Роль судьи как воспитателя.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований. Виды соревнований. Положение и регламент о соревнованиях. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности.

Ведение дневника самоконтроля: учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений на соревнованиях.

Предполагаемый уровень горнолыжной подготовки лиц возраста:

1. U10

- параллельное расположение лыж на всех уклонах,
- параллельное расположение лыж на разных снежных покрытиях (снег с хорошим сцеплением, мерзлый снег, весенний снег с крупными кристаллами, мягкий снег),
- необходимо движения на лыжах с техникой карвинга на склонах с меньшей и средней сложностью,
- базовые упражнения на координацию, такие как игры с палками, более легкие прыжки, переходы, движения на одной лыже по более легкому склону,
- правильное положение для стойки спуска на лыжах и управления лыжей с минимальным проскальзыванием (меньший наклон),
- основы небольших прыжков как часть фристайла (своему представлению как подготовиться к прыжку; акцент на безопасных прыжках, а не на длине прыжка),
- основы снежного парка или беговые лыжи,

- движения на лыжах по маленьким неровностям,
- движения на лыжах по глубокому снегу,
- движения на склонах GSCross, с конфигурацией, адаптированной к возрастной группе U10,
- базовая тактика движения на постановках GS (правильное построение дуг, правильные движения в конкретных фазах поворота: фаза инициации входа, фаза входа в поворот, главная фаза поворота, фаза ведения и фаза скольжения).

2. U12:

- движение на лыжах с техникой карвинга по склонам с меньшей и средней сложностью; с необходимым контролем скорости,
- более сложные упражнения на координацию, такие как игры с палками, прыжки, перепрыгивание, движение на одной лыже по умеренно сложной местности, нестандартные повороты (задерживающий и т. д.),
- правильное положение для движения на лыжах с минимальным проскальзыванием (более легкая местность),
- основы прыжков как часть фристайла (как подготовиться к прыжку и самому прыжку; акцент на безопасных прыжках, а не на длине прыжка),
- походы по горам по умеренно сложной местности,
- движение на лыжах по глубокому снегу,
- движение по трассам; с постановкой, адаптированной к возрастной группе до 12 лет,
- базовая тактика движения по трассам GS (правильное построение дуг, правильные движения в конкретных фазах поворота: фаза инициации входа, фаза входа в поворот, главная фаза поворота, фаза ведения и фаза скольжения),
- основы движения на лыжах SL, правильное выполнение поворотов,
- основы движения на трассах SL (короткие древки, ритмичные постановки).

3. U14:

- движения на лыжах с техникой карвинга на небольших, средних и сложных склонах; с необходимым контролем скорости,
- более сложные упражнения на координацию, такие как игры с палками, прыжки, перепрыгивания, движение на одной лыже по умеренно сложной местности, нестандартные повороты и т. д.,
- правильная стойка на лыжах в спуске и управление лыжей с минимальным проскальзыванием (средний уклон),

- основы прыжков как часть произвольных спусков (как подготовиться к прыжку; сам прыжок акцент на безопасных прыжках, а не на длине прыжка),
- движение на лыжах по умеренно сложной местности,
- спуски на лыжах по глубокому снегу,
- спуски по трассам ски-кросса; с конфигурацией, адаптированной к возрастной группе U14,
- базовая тактика на трассах GS (правильное построение дуг, правильные движения в конкретных фазах поворота: фаза инициации входа, фаза входа в поворот, главная фаза поворота, фаза ведения и фаза скольжения),
- базовая тактика на трассах SL (правильное построение дуг, правильные движения в конкретных фазах поворота: фаза инициации входа, фаза входа в поворот, главная фаза поворота, фаза ведения и фаза скольжения),
- базовая тактика элементов SG (правильный выбор трасс, преодоление волн, пересечение плоскости, прыжки).

4. U16

- движение на лыжах в технике карвинга на небольших, средних и сложных склонах; с необходимым контролем скорости,
- более сложные упражнения на координацию, такие как игры с палками, прыжки и перепрыгивания, движение на одной лыже по умеренно сложной местности и сопряжение поворотов,
- правильная стойка с управлением лыжами с минимальным проскальзыванием (средний уклон),
- основы прыжков как часть фристайла (как подготовиться к прыжку; сам прыжок акцент на безопасных прыжках, а не на длине прыжка),
- движение по умеренно сложной местности,
- движение по глубокому снегу,
- движение по трассам ski cross; с постановкой трассы, адаптированной к возрастной группе и этапу U16
- базовая тактика движения на трассах GS (правильное построение дуг, правильные движения в конкретных фазах поворота: фаза инициации входа, фаза входа в поворот, главная фаза поворота, фаза ведения и фаза скольжения),
- базовая тактика движения на трассах SL (правильное построение дуг, правильные движения в конкретных фазах поворота: фаза инициации входа, фаза входа в поворот, главная фаза поворота, фаза ведения и фаза скольжения, смена ритма),
- базовая тактика движения на трассах SG (правильное построение дуг, правильные движения в конкретных фазах поворота: фаза инициации входа, фаза входа в поворот, главная фаза поворота, фаза ведения и фаза скольжения, прыжки).

4. U18 и старше

- движение на лыжах в технике карвинга на сложных склонах; с необходимым контролем скорости,
- усложненные упражнения на координацию - игры с палками, прыжки и перепрыгивания, движение на одной лыже по умеренно сложной местности и сопряжение поворотов,
- правильная стойка с управлением лыжами с минимальным проскальзыванием (сложный уклон),
- выполнение прыжков как части фристайла,
- движение по сложной местности,
- движение по глубокому снегу,
- движение по трассам ski cross; с постановкой трассы, адаптированной к возрастной группе и этапу U18 и старше
- применение тактики движения на трассах GS, SL, SG (построение дуг, движения в конкретных фазах поворота: фаза инициации входа, фаза входа в поворот, главная фаза поворота, фаза ведения и фаза скольжения, смена ритма).

Предполагаемый результат освоения Программы:

- наличие широкого круга двигательных умений и навыков,
- освоение основ техники по виду спорта «Горнолыжный спорт»,
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств,
- укрепление здоровья,
- прохождение отбора спортсменов для дальнейшей подготовки спортивного резерва,
- наличие спортивной мотивации,
- общая физическая и специальная физическая, специальная техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка на высоком уровне;
- высокий уровень функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, специальной технической, тактической и психологической подготовки;
- наличие опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Горнолыжный спорт»;
- стабильность высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях.

- попадание в состав спортивных сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации.

Программный материал для тренировочных занятий и рекомендации по проведении соревнований

Снежный сезон заканчивается с окончанием работы горнолыжных трасс. В случае отсутствия лыжных тренировок, можно использовать несколько дополнительных дней лыжных тренировок на близлежащих курортах, но не позднее, чем 30 мая. Новый горнолыжный сезон, возможно, запланировать после 15 октября (в рамках осенних каникул). В летний период тренировки на снегу не проводятся, проводятся тренировки по общей физической подготовке.

1. U10

При планировании подготовки лиц данного возраста необходимо предоставить максимально широкую базу двигательных навыков (приобщение к различным видам спорта), больше активности в летний период, основанной на игровом методе (игровые виды спорта, подвижные игры).

В этом возрасте программный материал предусматривает необходимость в фокусировании на движениях по разнообразной местности (рельефе), знакомстве с новыми склонами (горами) посредством определенных моментов:

1. Навыки (вращение, закантовка и давление). На всем протяжении поворота спортсмен демонстрирует доминирующее положение на внешней лыже и осознает направление лыж на снегу в пределах одного поворота.

2. Баланс (сбалансированная спортивная стойка). Умение балансировать на внешней лыже. Вращение ног не зависит от верхней части тела (туловища и таза), что позволяет выполнять повороты с коротким радиусом. Тело остается перпендикулярным изменениям местности (рельефа).

3. Стратегия поворота. Упражнения развивают большое разнообразие форм и размеров поворотов. Спортсмен умеет делать короткие, быстрые, ритмичные повороты.

4. Координация движений. Вращение ног дополняется движениями сгибания и разгибания. Вращение нижней части тела начинается от верхней части тела. Верхняя часть тела стабильна, укол палкой, способствует дополнительным действиям.

При этом важно выделить факторы и методы выполнения упражнений, влияющие на развитие основных навыков, таких как давление, закантовка, вращение, баланс. Положение равновесия, подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, возможность, оптимально регулировать центр масс в вертикальном и горизонтальном направлении к местности,

умение правильно нагружать и разгружать лыжи, сохраняя стабильность верхней части тела.

Большим магнитом для детей даже самых маленьких является сама трасса. Поэтому ситуационное катание с определенным техническим заданием на лыжах также включает дидактические постановки трассы: коридоры, нетипичные и нестандартные постановки.

Также для выполнения Работ, тренеры должны учитывать, что включение комбинированных соревнований, которые представляют собой игру, сочетание нетипичных ситуаций и соревнований или соперничества расширяют спектр знаний ребенка и, самое главное, нарушают монотонность при занятиях избранным видом спорта.

Соревнования по дисциплине слалом-гигант (далее – GS) организуются и проводятся как официальные соревнования с подведением итогов и определения победителей и призеров. Соревновательный дух способствует поднятию спортивной мотивации и выявляет лидерские качества занимающегося.

При организации обучения на лыжах в постановках трасс продолжительность составляет 9 дней, что составляет 15 % программы на снегу и включает в себя дисциплину: GS 100% максимальное расстояние между ворот до 18 метров:

- обучение на соответствующих постановках (GS) на менее сложной местности, используя чарлики,
- обучение на более простых постановках (GS), используя короткие вешки, чарлики, трасса может быть дополнительно размечена: кисточками, линии также могут быть нарисованы,
- обучение стартового толчка - толчок палками, основы конькового хода,
- обучение на простых трассах (GS) на волнах (чарлики, прыжки),
- обучение GS на менее требовательных полигонах GCROSS (без прыжков).

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ U10

Возраст, этап	Параметры	Параллельный (PSL)	"Комби"	СЛАЛОМ (SL)	СЛАЛОМ-ГИГАНТ (GS)	Технические требования для соревнований "Комби"
			SL/ мини-кросс			
			GS/супер-кросс			
(U10)	Перепад высот в метрах:	Макс.60	Макс.100	Макс.100	Макс.180	Склоны средней крутизны, отработка старта, скольжение по
			Макс.180			
	Количество ворот от	10-20	Мин.20	35-40% (+-3)	13-18%	
			13-18%			

перепада высот						траектории, скольжение на кантах, прямой и косой спуски, повороты различных радиусов, изменение маршрута при спуске, прыжки, преодоление волн и контруклона, др. технические элементы
Вертикальное расстояние в метрах	6-8	SL: макс. 9 м (11), GS: макс 18 м	Макс.9 м, затяжной поворот Макс 14м	Макс.18м		
Тип ворот:	Флаг/ панель	Укороченные дровки, флаг/ панель	Укороченные дровки	Флаг/ панель		
Комбинации фигур:	Нет	Мин.3 секции	2 шпильки, 1 змейка, 1 затяжной	Ограничений нет		
Количество заездов:	См. Пояснения	1-2 заезда	1-2 заезда	1-2 заезда		

Важно учитывать то, что постановка трассы должна быть пригодной для категории и этапа U10 и также правильно определять их физические возможности.

Скорость и радиус поворотов должны быть такими, чтобы они находились в пределах возможности каждого участника. Упражнения должны стимулировать стремление к хорошим движениям на лыжах, соревнованиям. Однообразность и монотонность при проведении тренировочных занятий следует избегать и учитывать в своей работе разнообразность. Необходимо изменять расстояния, планировку, местность и условия в целом, чтобы обеспечить расширение знаний, адаптацию к изменениям.

Количество соревнований в пределах от 6 до 9 в период зимнего сезона с учетом следующих моментов:

- должны проходить во второй половине сезона: январь, февраль, март,
- должны быть организованы отдельно и адаптированы к способностям категории и этапа U10,

- должны быть направлены на развитие разносторонних способностей, справляться с нетипичными ситуациями, участвовать в конкурентной среде, изучать трассы, различных формы местности, скорости, преодолению страха.

В течение сезона Программой предусматривается проведение соревнований по следующим дисциплинам и условиям проведения:

- комбинированные соревнования - содержат чередование коротких и длинных поворотов, элементы набора высоты и различные формы рельефа (волны, «снежные контруклоны», неровности), трасса отмечена наземной разметкой,

- GSCross или PGS- соревнования на более простом полигоне GSCross, без прыжков. Примечание: организатор должен выделить не менее двух дней на обучение и ознакомление с трассой,

- GS – областные соревнования, при постановке трассы учитывать, что максимальное расстояние между воротами 18 метров. В рамках соревнований необходимо выполнить 1 заезд или 2 заезда (если позволяют обстоятельства) на одной трассе; в этом случае учитывается только лучшее время. Рекомендуются проведение до трех соревнований в месяц (январь, февраль, март), но не более одного в неделю. Примечание: дети могут больше рисковать, искать пределы своих возможностей, когда находятся под меньшим давлением.

Для улучшения навыков движения на лыжах, в период до 10 лет необходимо очень много внимания уделять изучению техники движения на лыжах.

2. U12

Здесь необходимо сфокусироваться на развитии точности базовых навыков при изучении технических приемов на особенностях разнообразной местности посредством следующих моментов:

1. Навыки (вращение, закантовка и давление). Спортсмен может кантовать лыжи в разных фазах поворота. Закантовка достигается за счет движения во внутрь, ангуляции (изгиб) или наклона, радиуса поворота и изменения скорости. Вращение происходит от тазобедренного сустава.

2. Баланс (сбалансированная спортивная стойка). Способность продемонстрировать четкий сбалансированный перенос веса тела в переходе из поворота в поворот. Возможность инициировать поворот как на внешней, так и на внутренней лыже. Начинать использовать давление от носка к пятке на протяжении всего поворота. Способность поддерживать контакт лыж со снегом на разных поверхностях.

3. Стратегия поворота. Способность сохранять форму поворота в поворотах различного радиуса. Изучайте радиус поворота, позволяющий исполнять сопряженный переход из дуги в дугу.

4. Координация движений. Движение в начале поворота, начинается с лодыжек и движется вверх по кинематической цепи. Разделение верхней и нижней частей тела демонстрирует стабильную верхнюю часть тела. Оптимальное давление лыж на снег поддерживается за счет микро движений ног.

Важно выделить факторы и методы выполнения упражнений, влияющие на развитие основных навыков: давление, закантовка, вращение, баланс. Положение равновесия, подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, возможность, оптимально регулировать центр масс в вертикальном и горизонтальном направлении к местности, умение правильно нагружать и разгружать лыжи, сохраняя стабильность верхней части тела.

Дисциплину SL проводить с использованием чарликов, а GS соревнования - с использованием чарликов или коротких древок.

При организации обучения на лыжах в постановках трасс продолжительность составляет 20 дней, что составляет 25 % программы на снегу и включает в себя дисциплины:

1. GS 70% - максимальное расстояние между ворот до 22 м
 - обучение по соответствующим постановкам GS - умеренно сложной местности, не слишком простой, короткие древки (чарлики),
 - обучение соответствующим постановкам GS - с использованием коротких древок, линию можно дополнительно разметить кисточками, либо нарисовать,
 - стартовые толчки - толчок палками, основы конькового хода,
 - обучение на средних трассах GS по волнам (короткие древки, прыжки),
 - обучение GS на менее сложных трассах GSCROSS.
2. SL 30% - расстояние от 7 до 9 м.
 - обучение подходящим постановкам SL - на менее сложной местности, обязательные короткие древки (чарлики).

FIS для категории U12 не имеет определенного правила. В слаломе кратчайшее расстояние между воротами составляет 7 метров, а самое длинное - 11 метров (относится к категориям и этапам U14 и U16), рекомендовано 9-10 метров. В GS количество ворот определяется 13-18% от перепада высот (правило распространяется на категории и этапам U14 и U16), рекомендовано максимальное расстояние до 22 метров, а кратчайшее расстояние между воротами составляет 10 метров.

Скорость как главный ориентир для современного катания, является одной из основных причин, которая напрямую влияет на интенсивность. Скорость в горнолыжном спорте понимается как скорость выполнения и скорость движения. Приближая или удаляя расположение старта, тем самым мы влияем на скорость входа в трассу, а также на скорость выполнения движений внутри трассы.

Возраст	Параметры	Параллельный (PSL)	"Комби"	СЛАЛОМ (SL)	СЛАЛОМ-ГИГАНТ (GS)	Технические требования для соревнований "Комби"
			SL/ мини-кросс			
			GS/супер-кросс			
(U12)	Перепад высот в метрах:	Макс.60	Макс.100	Макс.100	Макс. 180	Склоны разной крутизны, прямой и косой спуски, повороты различных радиусов, сопряженные повороты малых радиусов на параллельных лыжах, изменение ритма при спуске, прыжки в группировке, безостановочные спуски 1200 метров с выполнением поворотов большого радиуса, преодоление волн и контруклонов, др. технические элементы
			Макс.180			
	Количество ворот от перепада высот	10-20	Мин.20	35-40% (+-3)	13-18%	
			13-18%			
	Вертикальное расстояние в метрах	6 - 8	SL: макс. 9 м (11) GS: макс 22м	Макс. 9м, затяжной поворот Макс 14м	Макс. 22м	
	Тип ворот:	Флаг/ панель	Укороченные дровки, флаг/ панель	Укороченные дровки	Флаг/ панель	
	Комбинации фигур:	Нет	Мин.3 секции	2 шпильки, 1 змейка, 1 затяжной	Ограничений нет	
	Количество заездов:	См. Пояснения	1-2 заезда	1-2 заезда	1-2 заезда	
1-2 заезда						
Безопасность:	Шлем, защита спины	Шлем, защита спины	Шлем, защита спины	Шлем, защита спины		

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ U12

В течение сезона Программой предусматривается проведение соревнований по следующим дисциплинам и условиям проведения:

- PSL (параллельный слалом) и PGS (параллельный слалом-гигант) – адаптация к новой дисциплине.

- GS – соревнования на уровне Учреждения (3 старта GS и 1 параллельный GS) и региональные соревнования (4 старта), параметры установки указаны в таблице выше. Проведение до трех соревнований GS в месяц (январь, февраль, март), но не более одного за один выходной!

- SL - региональные соревнования (2 старта), параметры установки указаны в таблице выше, выполнить 2 попытки на той же трассе; учитывается только лучшее время. Проведение одного соревнования в месяц (февраль, март), но не более одного за одни и те же выходные.

3. U14

Необходимо сфокусироваться на применении технических навыков в тактике конкретного события, дисциплины посредством следующих моментов:

1. Навыки (вращение, закантовка и давление). Радиус поворота меняется за счет регулировки давления вперед/назад и продолжительности закантовки. Вращение корпуса происходит от тазобедренного сустава и может быть комбинированным или разделенным с навыками раскантовки.

2. Баланс (сбалансированная спортивная стойка). Использование давления на носок лыжи в начале поворота для создания резанного поворота и давления в линию падения склона. Обратная связь в отношении вращательного движения. Управление углами закантовки до необходимого радиуса поворота и поддержание прочной опоры на внешней ноге, чтобы противостоять внешним силам поворота. Разделение движения рук от туловища.

3. Стратегия поворота. Умение создавать давление на линии падения склона на склонах со средним уклоном и изучение применения давления в линию падения склона на крутых склонах с минимальной потерей скорости. Лыжник понимает важность скольжения лыж в сравнении с проскальзывающими лыжами.

4. Координация движений. Ровное положение верхней части тела, остается стабильным в пространстве по сравнению с нижней частью. Действия рук не зависят от туловища. Переход в стойку (группировку) и выход из нее не влияет на давление лыж на снег.

Выделение факторов и методов выполнения упражнений, влияющие на развитие основных навыков: давление, закатовка, вращение, баланс. Положение равновесия, подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, возможность, оптимально регулировать центр масс в вертикальном и горизонтальном направлении к местности, умение правильно нагружать и разгружать лыжи, сохраняя стабильность верхней части тела.

При организации обучения на лыжах в постановках трасс ситуационное катание с определенным техническим заданием также включает дидактические постановки: коридоры, нетипичные расположения и продолжительность составляет 42 дня, что составляет 20 % программы на снегу.

В постановке трасс - ситуационное катание с определенным техническим заданием включает дидактические постановки: коридоры, нетипичные расположения и составляет 24 дня из 120 дней - 20%. Непосредственные тренировки на лыжах в постановках трасс - до 42 дней из 120 дней, что составляет 35% программы на снегу и включает в себя дисциплины:

1. GS 50% - максимальное расстояние между ворот до 24 метров
 - обучение на соответствующих постановках GS - умеренно сложной местности, не слишком простой, короткие древки (чарлики)
 - обучение на соответствующих постановках GS - использование древок (25-28), линия может быть дополнительно отмечена кисточками или краской,
 - обучение умению стартовать / толчок палками, коньковый ход
 - обучение на более сложных постановках GS по волнам / короткие древки, прыжки
 - тренировки на трассах, где снег готовится с помощью воды.
2. SL 30% - максимальное расстояние от 7 до 11 метров, рекомендуемое – 9-10 м
 - обучение на подходящих постановках SL / рельеф средней трудности, комбинация с короткими древками (чарликами),
 - обучение на подходящих постановках SL / рельеф средней трудности, использование древок,
 - тренировки на трассе, где снег готовится с помощью воды.
3. SG 10% - учитываются все дни, проведенные на SG лыжах
 - обучение элементов на приближенных к постановкам SG трассах - менее сложный рельеф,
4. PSL и PGS 10% - учитываются все дни, проведенные на лыжах.
 - обучение на соответствующих постановках SL и GS /
 - обучение стартового толчка - выход из стартовой калитки.

К постановкам применяются следующие FIS правила:

- в SL кратчайшее расстояние между воротами составляет 7-11 метров (относится к категориям U14 и U16),
- в GS количество ворот определяется 13-18% от перепада высот (правило распространяется на категории U14 и U16), а кратчайшее расстояние между воротами составляет 10 метров.

ТАБЛИЦА ПАРАМЕТРОВ И ПОСТАНОВК ТРАСС
ПО КАТЕГОРИЯМ

Категория Мальчики и девочки	SL		GS	
	Перепад высот	Изменение направлений	Перепад высот	Изменение направлений
U 14	100-160	32-38% +/-3	200-350	13-18%

Соревнования должны проходить с декабря по апрель. Соревнования поощряют развитие разносторонних способностей, умение справляться с нетипичными ситуациями, интеграцию в конкурентную среду, изучение различных постановок трасс, различных форм местности, скорости, преодоления страха:

В течение сезона Программой предусматривается проведение соревнований по следующим дисциплинам и условиям проведения:

- GS - региональные соревнования, Всероссийские соревнования, Надежды России. Параметры постановки трасс указаны в таблице выше, выполнить 1 - 2 попытки. При проведении соревнований по одной трассе, просмотр каждой попытки общий (U14 и U16), после окончания попытки судья разрешает постановщику «корректировку» трассы, в рамках правил. Проведение до трех соревнований GS в месяц (январь, февраль, март).

- SL - региональные соревнования, Всероссийские соревнования, Надежды России. Параметры постановки указаны в таблице выше, выполнить 2 попытки, проведение до трех соревнований SL в месяц (январь февраль, март).

- PSL - PGS 10% - учитываются все дни, проведенные на лыжах. Соревнования организуются на уровне Учреждения.

При создании условий для улучшения навыков лыжной подготовки, в период U14 важно быть точным и хорошо аргументированным при корректировке техники движения.

В раннем подростковом возрасте нервная система подростков уже достаточно хорошо развита, что позволяет выполнять более сложные действия уже известных движений. Что касается техники, то это период корректировок, которые мы корректируем в рамках тренировок в сложных условиях. Если

перенести философию на горные лыжи: спортсмен старается двигаться на лыжах с правильной техникой, несмотря на туман, лед, сложную подготовку склона.

Ухудшение техники может произойти из-за уже упомянутого быстрого роста, теряется гармония движений, снижается восприимчивость к изучению новых двигательных навыков. Проблемы могут быть особенно заметны, если техника не была досконально освоена на ранних стадиях развития (от 8 до 12 лет). В этом случае имеет смысл сосредоточиться на основных элементах техники и избегать сложных элементов, увеличить количество произвольных спусков и тренировок в более простых постановах трассы (коридоры, ритмичные схемы). Когда спортсмен переходит в подростковый возраст, появляется второе окно для изучения новых двигательных навыков и движений в трудных условиях.

За счет быстрой адаптации лучшие результаты достигаются в возрасте от 15 до 16 лет, эти достижения редко повторяются в FIS возрасте, постоянные участия в соревнованиях, к 18 годам большинство спортсменов «сгорают», перестают заниматься спортом, и лишь немногие делают долгую карьеру, большая подверженность травмам из-за насильно быстрой адаптации.

В постановке трасс - ситуационное катание с определенным техническим заданием включает дидактические постановки: коридоры, нетипичные расположения и составляет 24 дня из 120 дней – 20 %. Непосредственные тренировки на лыжах в постановах трасс - до 47 дней из 120 дней, что составляет 20 % программы на снегу и включает в себя дисциплины:

1. GS 40% - максимальное расстояние между ворот до 27 м
 - обучение на соответствующих постановах GS / умеренно сложной местности, не слишком простой, короткие древки,
 - обучение на соответствующих постановах GS / использование стандартных древков, может быть отмечено кисточками,
 - стартовый толчок / толчок палками, коньковый ход,
 - обучение на более сложных постановах GS по волнам,
 - обучение в условиях, где снег готовится с использованием воды.
2. SL 30% - расстояние 7-11 метров, рекомендуемое – 10 метров.
 - обучение на соответствующих постановах SL / местности средней сложности, комбинация коротких древков,
 - обучение на соответствующих постановах SL / по рельефу средней сложности, использование стандартных древков,
 - обучение более сложным постановах SL на волнах,

- обучение на склонах, где снег готовится с использованием воды (балкен)

3. SG 20% - с учетом всех дней, проведенных на SG лыжах.

- обучение элементам на соответствующих постановках SG - менее сложной местности,

- обучение на менее сложных постановках SG - менее сложной местности.

4. Параллельные – 10 % - учитываются все дни, проведенные на лыжах.

- обучение на соответствующих постановках SL и GS / менее сложный рельеф

- обучение стартового толчка из стартовой калитки.

К постановкам применяются следующие правила FIS:

- в слаломе кратчайшее расстояние между воротами составляет 7 метров, а самое длинное - 11 метров рекомендовано до 10м (относится к категориям U14 и U16)

- в слаломе-гиганте количество ворот определяется 13-18% от перепада высот (правило распространяется на категории U14 и U16), а кратчайшее расстояние между воротами составляет 10 метров.

Приближая или удаляя расположение старта, тем самым мы влияем на скорость входа в трассу, а также на скорость выполнения движений внутри трассы.

ТАБЛИЦА ПАРАМЕТРОВ ПО КАТЕГОРИЯМ

Категория	SL		GS		SG	
	Перепад высот	Изменение направлений	Перепад высот	Изменение направлений	Перепад высот	Изменение направлений
МАЛЬЧИКИ - ДЕВОЧКИ U 16	100-160	32-38%	200-350	13-18%	250-450	Мин. 8% Макс. 12%

В течение сезона Программой предусматривается проведение соревнований по следующим дисциплинам и условиям проведения:

1. GS - Первенство России, Всероссийские соревнования, региональные соревнования, параметры постановок находятся в верхней таблице, выполнить 2 попытки по правилам FIS, просмотр трассы каждой попытки является общим (U14 и U16), после окончания попытки судья разрешает постановщику «корректировку» трассы, в рамках правил, до трех стартов GS в месяц (декабрь, январь, февраль, март).

2. SL - Первенство России, Всероссийские соревнования, региональные соревнования, параметры постановок находятся в верхней таблице, выполнить 2 попытки по правилам FIS, выполнение до трех стартов SL в месяц (январь февраль, март).

3. SG - Первенство России, Всероссийские соревнования, региональные соревнования,

4. PSL - Первенство России, Всероссийские соревнования, региональные соревнования

При переходе на молодежную программу горнолыжник должен полностью овладеть лыжной техникой - движением в легких и сложных условиях.

К ним относятся движение по волнам, прыжки с трамплина, свободные спуски и по трассе, тренировки в различных погодных условиях и на любом снегу.

Спортсмен должен уметь контролировать как вертикальное, так и выраженное боковое движение, и уметь разделять их использование в зависимости от ситуации. В течение этого периода, в дополнении обширным лыжным знаниям и мастерству в других видах спорта, лыжник должен развивать свой интеллект и умственные способности.

Для возрастных категорий и этапов U10, U12, при планировании тренировок необходимо учитывать постоянно меняющееся соотношение между ростом и силой. В силу своих физиологических особенностей дети становятся выше и соответственно увеличивается вес, что приводит к падению силовых возможностей занимающегося. Постоянные нагрузки и направленность упражнений на сохранение и развитие силовых качеств способствует их укреплению и росту.

Развитие гибкости всего тела находится в приоритете, при этом особого внимания требуют сгибатели колена, отводящие мышцы колена и ахиллова сухожилия. Это мышечная система, которая растягивается при приседании и ведет себя аналогичным образом при движении на лыжах.

Поддержание правильной осанки у быстрорастущих детей является ключом к обеспечению нормального спортивного развития. Неправильная осанка определяется аномалиями положения и формы позвоночника, плеч и нижних конечностей, которые не являются результатом дефектов скелетной и нервно-мышечной системы, а являются результатом недостаточной или неправильной функции мышц. Зачастую возникает проблема лордоза - усиленное сокращение сгибателей бедра увеличивает наклон бедра или увеличивает искривление позвоночника в поясничной области. Лордотическая осанка может возникнуть из-за укрепляющих упражнений, которые

предполагается использовать для укрепления туловища, но на самом деле они усиливают сгибания бедер. Примерами таких упражнений являются - подъем ног лежа на спине или на шведской стенке, подъем туловища с зафиксированными ногами с выпрямленными или умеренно согнутыми бедрами, упражнение «складывание лежа». Важно рассматривать данные упражнения как их точное знание и критическое размещение в тренировочном процессе.

При выполнении постоянных, повторяющихся упражнений в течение длительного периода времени, либо использовать одно и то же упражнение, происходит адаптация, но, вместо повышения производительности происходит регресс. Примером может служить проблема возможности выбора местности для проведения тренировочного занятия в виду некоторых особенностей рельефа на территории региона. В связи с чем, в тренировочном процессе необходимо использовать всевозможные трассы на территории региона и обеспечить максимальное разнообразие.

Для достижения наилучшего эффекта в тренировочном процессе необходимо правильно ставить цели и задачи, а также пути решения для их достижения. Работая с возрастом U10, U12 необходимо в двух направлениях: улучшение двигательных навыков и непосредственного движения на лыжах.

Невыполнение определенных целей в младшей возрастной категории - будет проблемой с освоением Программы, а также при переходе в старшие возрастные категории.

Для возрастной категории U14 необходимо продолжать заниматься различными видами спорта, пока не определятся четкие цели в выбранном виде. Физическая подготовка становится неотъемлемой частью сезона. 1-3 занятия в неделю в зимний период. Увеличивайте количество часов тренировок с различным объемом и интенсивностью.

Выносливость. В план включаются длительные и малоинтенсивные занятия, такие как бег, плавание, велосипед или пешие прогулки. Включите командные виды спорта такие как футбол, баскетбол.

Мобильность (диапазон движения с хорошей техникой). Включите ежедневные тренировки на гибкость. Ограничьте потерю подвижности, функциональной силы, равновесия и координации во время скачка роста с помощью упражнений для всего тела

Сила. Большая часть времени уделяется технике. Короткая продолжительность в силовых упражнениях. Работа с легким сопротивлением, включая резиновые ленты, медицинские мячи.

Мощность. Практикуйте тяжелоатлетическую технику подъема без веса. Используйте упражнения с собственным весом, нацеленные на все основные

группы мышц. Добавьте легкий вес для биологически развитых спортсменов. Продолжайте выполнять прыжковые упражнения и вводите ограниченную плиометрическую тренировку.

Двигательные навыки. Ограничьте потерю гибкости, функциональной силы, равновесия и координации во время скачка роста. Используйте тренировку с амплитудой движений с хорошей техникой вместе с ловкостью, балансом и координацией.

Питание, гидратация, восстановление. В своем рационе спортсмен должен отличать питательную пищу от непитательной. Начинает связывать питание с работоспособностью. Контролируется гидратация. Включите в тренировочный план, успокоение, сон, отдых и восстановление.

Для возрастной категории U16 также продолжается использование дополнительных видов спорта для разнообразия и улучшения аэробной подготовки за счет увеличения тренировочного объема во всех видах деятельности.

Физическая подготовка. Необходимо реализовывать периодические тренировки с разным объемом и интенсивностью. Тренировки теперь необходимы для сезонных программ с 2-3 занятиями в неделю и планами физической нагрузки в межсезонье.

Рост и развитие (строение тела). Скорость роста замедляется и останавливается. Тело взрослое по пропорциям и соотношению мышечной массы и жира. Очень небольшие изменения в росте. Мышечные, скелетные, сердечные и дыхательные функции сформированы и способны выдерживать более тяжелые упражнения и тренировочные нагрузки.

Выносливость. Развивайте понимание обратной связи между объемом и интенсивностью. Поддерживайте уровень выносливости.

Мобильность (диапазон движения с хорошей техникой). Выполняйте различные упражнения на стабильность основы (кора). Включайте тренировку, специфичную для данного вида спорта или дисциплины.

Сила. Практикуйте безопасность и компетентность в технике со свободным весом. По мере овладения техникой увеличивайте внешние нагрузки, сосредотачиваясь на упражнениях для всего тела, устраняя любые дисбалансы.

Мощность. Продолжайте использовать упражнения для всего тела. Увеличивайте объем прыжков. Увеличивайте продолжительность силовой части тренировки с постоянным акцентом на технику движений.

Двигательные навыки. Используйте специальные упражнения и более сложные упражнения на ловкость, равновесие, координацию, чтобы

увеличить диапазон движений, нацеленных на определенные спортивные модели движений.

Питание, гидратация, восстановление. Реализуйте планы сбалансированной диеты для повышения производительности. Записывайте все связанные с тренировками действия, такие как гидротация, диета, отдых, восстановление, сон и другие факторы, которые влияют на физическую форму или ухудшают ее.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов (количество дней)				Оптимальное число участников
		U18 и старше	U16	U14	U10, U12	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям						
1.1	ТМ по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	18	Определяется организацией, осуществляющей подготовку спортивного резерва
1.2.	ТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России,	21	18	14		
1.3.	ТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	14	
1. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	ТМ по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих подготовку спортивного резерва с учетом возрастной категории
2.2.	Восстановительные ТМ	до 21 дней				Участники соревнований

2.3.	ТМ для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2-х раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	ТМ в каникулярный период	-	-	до 21 дня и не более 2-х сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих подготовку спортивного резерва с учетом возрастной категории
2.5.	Просмотровые ТМ для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приёма

Обучающие базовые упражнения

1. Основная стойка
2. Основы траверса
3. Разгибания в траверсе
4. Поворот в плуге
5. Коньковый шаг
6. Преодолей это (поворот на одной лыже)
7. Базовый параллельный поворот
8. Параллельные повороты
9. Свободные спуски с изменением полосы (вертикали)
10. Движение на лыжах по различной местности и снежным условиям

Давление

11. Руки на коленях
12. Руки на бедрах
13. Руки в различных положениях
14. Прыжки через вешки
15. Упражнение рамка
16. Крылья самолета (аэроплан)
17. Прижатые палки (аутригеры)
18. Топор (удары внутренней ногой)
19. Хлопок руками за спиной
20. 1000 шагов
21. Падающий лист
22. Вертолет (вальс)

23. Плуг (крест)

Закантовка

1. Боковое соскальзывание с закантовкой
2. Гирлянды
3. Траверс с набором закантовок
4. Упражнение складывание (внешняя рука на бедре, внутренняя над головой)
5. Движение на одной лыже

Вращение

1. Хоккейная остановка
2. Прямой спуск с боковым соскальзыванием с закантовкой и уколом палкой
3. Соскальзывание с вращением
4. Поворот прыжком
5. Повороты короткого радиуса

Укол палкой

1. Укол палкой
2. Укол палкой с блокировкой корпуса

Лыжные основы

Определение основных положений на лыжах.

Цель основной стойки - создать эталон правильности в каждой из трех основных плоскостей движения. Это стойка, которая является основой для последовательного и быстрого движения на лыжах в самых разных ситуациях.

Методические рекомендации при выполнении:

- Стопы на ширине бедер
- Лодыжки равномерно согнуты
- Центр масс находится над стопами.
- Спина округлая
- Руки вытянуты вперед и находятся перед телом
- Взгляд вперед
- Мышцы напряжены, но не скованны

Баланс / равновесие

Техника горнолыжника - это результат использования положений тела для противодействия или регулирования внешних сил.

Стабильность между внешними и внутренними силами - это то, что иногда называют «динамическим балансом», или нахождением в равновесии (буквально переводится как равенство + баланс).

Баланс и равновесие - это не одно и то же. Лыжник редко бывает в идеальном равновесии, хотя его постоянно ищет. Баланс - это динамическое движение в продольной плоскости (вперед-назад) и поперечной плоскости (вовнутрь и наружу).

Техника

В то время как баланс - это цель, техника - это положение тела, которое лыжник принимает для достижения наибольших биомеханических преимуществ для поддержания этого баланса. Сложность техники заключается в том, что скорость, состояние снега, постановки трасс, конфигурации рельефа меняют способ выравнивания тела, чтобы оставаться в равновесии.

Техника - это то, что мы видим. Она включает в себя общее положение тела в каждый момент поворота на лыжах. Поскольку требования поворота постоянно меняются, силы поворота также постоянно меняются. Для этого требуется не набор «идеальных» положений тела, нужен поиск, который лыжник может использовать в зависимости от условий.

Поэтому техника не статична. В каждом моменте поворота положение тела лыжника будет немного меняться.

Мы можем разбить технику, стойку или сбалансированную позицию на три плоскости движения.

Лыжный тренер может учитывать каждую из этих трех плоскостей в своем анализе движения, чтобы определить слабые места лыжника.

Использование этих плоскостей, каждая из которых имеет свою собственную эталонную правильность, действует как фильтр, помогающий лыжному тренеру различать огромное количество наблюдаемой информации. Данные по каждой плоскости затем нужно использовать для эффективного анализа и тренировки эффективной техники движения на лыжах.

Движения вперед / назад

Баланс по длине лыжи достигается с помощью щиколоток. Напряжение мышц вокруг лодыжки используется для движения лыжника вперед. И наоборот, расслабление напряжения в этих же мышцах лодыжки позволяет лыжнику двигаться назад.

Руки, не решение для продольного баланса.

Вытягивания рук вперед будет влиять мало, чтобы подтолкнуть спортсмена вперед, и часто этому противостоит движение центра масс

лыжника назад. Аналогичная проблема возникает с тазом / бедрами, когда они двигаются вперед. Этому часто противодействует смещение плеч назад в ответ, в результате чего центр масс лыжника не движется вперед. Тренерские подсказки должны быть нацелены на лодыжки и желаемое напряжение мышц вокруг лодыжек, наряду с желаемым положением центра масс лыжника.

Более молодые и менее опытные лыжники должны сосредоточиться на стойке.

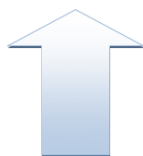
Старшие и более опытные гонщики будут использовать движение вперед / назад, что заставит их экспериментировать с большим диапазоном движений по длине лыжи. Это движение заставит их больше двигаться вперед в начале поворота и больше заканчивать пяткой стопы в завершении поворота. Давление всегда проходит через низ ботинка. Высокий задний спойлер на лыжном ботинке должен быть только для экстренного использования.

Образец упражнений для движений вперед/ назад:

- 1000 шагов
- Лыжи задним ходом
- Прыжок поворот переключения между носком и пяткой на снегу (дельфин)
- Прыжок-поворот с пятками на снегу
- Прыжок-поворот с носками на снегу
- Наклоняясь далеко вперед, постепенно корректируйте продольное положение по направлению к пятке и обратно, стоя на месте и в движении
- Движение на одной лыже
- Повороты с траверсом
- Коньковые движения
- Спуски на лыжах в могуле

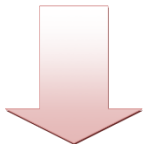
Контроль давления

В идеале, чтобы лыжи постоянно соприкасались с поверхностью снега. Помимо того, что лыжи просто остаются на снегу, способность лыжника для поддержания постоянного или контролируемого давления на снег во время поворота, является преимуществом. На самом деле лыжи будут испытывать повышенное давление на протяжении всего поворота, но умение регулировать, где и когда давление оказывается в повороте, является ключом к эффективному и быстрому движению.



Давление повышается:

- Уменьшение радиуса поворота
- Увеличение скорости
- Увеличение угла закантовки лыж
- Разгибание ног (и) (если лыжи на снегу)



Давление снижается на:

- Увеличение радиуса поворота
- Снижение скорости
- Уменьшение угла закантовки лыж
- Сгибание ног

Давление также можно регулировать по длине лыжи. Перемещение корпуса вперед к носку лыжи увеличивает давление на носок. Давление на носок необходимо, чтобы носок лыжи создал канавку для остальной части лыжи при выполнении резаного поворота. И наоборот, движение тела к пятке лыжи создает давление в области пятки.

Основные движения. Есть четыре основных движения, которые используются для воздействия, контроля и / или управления кантованием и давлением. Эти движения часто происходят одновременно.

Вертикальные движения: движения с контролем давления, создаваемые сгибанием и разгибанием голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Движения вперед / назад: Механика аналогична вертикальным движениям, за исключением того, что цели давления - вперед / назад для поддержания динамического баланса.

Боковые движения: создание углов закантовки с лыжами для поддержания баланса над основанием опоры при сопротивлении или управлении силами.

Вращательные движения: происходят вокруг вертикальной оси тела, используются для поддержания равновесия, для соответствующей закантовки и давления, а также для добавления дополнительных управляющих усилий для направления (линии).

Когда обе лыжи находятся на снегу, давление можно отрегулировать, перенеся больший вес на левую или правую лыжи. Это ценный компонент навыка управления давлением, который используется для регулировки давления между лыжами или для регулировки давления в направлении

(обычно) внешней рабочей лыжи, тем самым создавая большее или меньшее давление по мере необходимости.

Образцы упражнений по контролю давления:

- 1000 шагов медленно, быстро
- Самолет поворачивает легко приземляется
- Падающий лист
- Повороты в форме рыболовного крючка
- Сгибание / разгибание во время длинных поворотов
- Повороты с большим радиусом и множеством снежных брызг
- Разгибание ног во время поворота
- Сгибание ног во время поворота
- Большой радиус поворота в могуле
- Перемещайте стопы вперед и назад во время поворота
- Лыжи 50/50 между левой и правой лыжей
- Лыжи 60/40, 70/30, 80/20, 90/10 между внешней и внутренней лыжей
- Катание на лыжах по брустверам (отработка)
- Шаг поворот только на нижней лыже
- Шаг поворот только на верхней лыже
- Повороты на сгибание
- Вертолет, вальс

Поперечные движения (латеральные)

Угол закантовки меняется разными способами. Используемая техника зависит от размера и скорости поворота.

Большой радиус и более высокая скорость поворота будет эффективно управляется с более наклоненной позицией тела. И наоборот, во время поворотов меньшего радиуса и меньшей скорости, лыжник будет полагаться на ангуляцию (угол наклона). Угол наклона (ангуляция) - это сгибание в бедренном и / или коленном суставах, движение используемое, для кантования лыж. Лыжник, начиная поворот в наклонное положение часто добавляет изгиб (ангуляцию), когда они переходят в линию падения склона.

Угловое положение при смещении во внутрь предлагает лыжнику более быстрое положение для перехода от поворота к повороту, поскольку верхней части тела не нужно перемещаться на значительное расстояние.

Наклон всего тела не должен быть перепутан с завалом.

Завал оставляет тело в неустойчивом положении. Это создает дисбаланс, который чаще всего имеет нежелательные последствия.

Крен считается неэффективной техникой и часто сопровождает или является результатом вращения (обычно верхней части тела) во время

поворота. Это может быть проблемой вращательного баланса, даже если мы видим, что лыжник теряет равновесие в поперечном направлении.

Пример упражнений поперечных движений:

- Упражнение на 1000 уколов
- 1000 шагов
- Два шага поворот
- Руки скрещены на груди в коротких поворотах
- Смена коридора (полосы, вертикали)
- Изменение радиуса
- Двойной укол (двумя палками с внешней стороны)
- Повороты в высокой стойке (группировка)
- Повороты с большим радиусом в могуле
- Угловое положение (внутренняя рука вытянута вперед, внешняя на бедре)
- Боковое соскальзывание с набором закантовок
- Шаг повороты
- Ласточка
- Синхронное катание на лыжах
- Траверс нижняя рука на нижнем колене
- Повороты плугом подчеркивают изгибы (ангуляцию)
- Поворот белый перевал (начало с будущей внутренней до 3/9 часов, затем на внешней)

Вращательные движения.

Соревновательный поворот - это, по сути, поворот вокруг ворот. Это вращение имеет силы, с которыми нужно иметь дело, чтобы контролировать баланс (или оставаться в равновесии). Если верхняя часть тела лыжника не контролирует вращение лыж, лыжник, по сути, нарушит равновесие. Нужна сила, чтобы противодействовать вращению лыж вокруг ворот.

Проблемы с вращением легче всего понять или визуализировать в коротких быстрых поворотах. Даже когда эти короткие повороты вырезаны, присутствует вращательная составляющая. Верхняя часть тела вращается с той же силой, что и нижняя часть тела, но в противоположном направлении.

Это то, что мы видим у хороших горнолыжников. Их верхняя часть тела выглядит стабильной в пространстве.

Однако на самом деле верхняя часть тела вращается в обратном направлении

относительно нижней части тела. Это происходит во всех поворотах, но наиболее выражено в более коротких и быстрых поворотах. В поворотах длинного радиуса, ноги вращаются гораздо медленнее и поэтому верхняя часть тела также вращается в более медленном темпе.

Упражнения на вращательные движения:

- Двойной укол (обе палки с внешней стороны)
- Руки впереди держат палки горизонтально, «как поднос»
- Повороты в высокой стойке (группировке)
- Хоккейные остановки
- Прыжки из плуга с ноги на ногу
- Встречное вращение
- Спуски лицом вниз по склону
- Гирлянды
- Руки скрещены на груди
- Руки впереди
- Руки вперед, как будто держат поднос
- Руки впереди держат палки вертикально кольцами вверх, как если бы смотрели в окно (рамка)
- Руки впереди держат палки вертикально ручками вверх, как будто смотрящие в окно (рамка)
- Руки перед телом
- Прыжки-повороты Z, с палками,
- Прыжки-повороты Z, без палок
- Плуг повороты (внутренняя лыжа на крест)
- Могул
- Укол палками с бамбуковыми вешками
- Лыжные палки привязаны к бедрам
- Повороты только на внешней лыже
- Плуг в сочетании с прыжками

Баланс. Навыки вращения, кантования и давления применяются во всех лыжных поворотах. Способность управлять и изменять частоту, продолжительность и интенсивность каждого из них - вот что позволяет лыжнику более или менее сохранять баланс. Упражнения имеют свое влияние, на анализ или подчеркивают конкретный навык, чтобы его можно было изучить на более глубоком уровне.

В следующей таблице перечислены некоторые упражнения, помеченные звездочками, обозначающие степень, в которой этот навык может присутствовать в упражнении. Три звезды означают, что навык часто используется в упражнении, а отсутствие звездочек означает, что этому навыку уделяется гораздо меньше внимания. Например, в повороте «Самолет»; упражнение, в котором лыжники быстро разгибают ноги, чтобы сделать разгрузку, одновременно вращая ноги и лыжи в новом направлении. Это будет сильное вращение, так как стабилизировать верхнюю часть тела и

повернуть ноги будет сложно. Взлет и посадка будут иметь некоторый компонент давления, в то время как необходимость приземления и управления закантовкой необходимо, но не в такой степени.

Упражнения	Вращение	Закантовка	Давление
Самолет поворачивает	****	**	***
Скрестите руки на груди в коротких поворотах	****	*	*
Упражнение на угловое положение(внешняя рука вытянута вперед, внешняя на бедре)	*	***	**
Спиной вперед	**	****	*
Короткие повороты спиной вперед	****	**	*
Повороты прыжки	*	**	****
Прыжок верблюд на волновой дорожке	*	**	****
Резанный поворот с прыжком	***	***	***
Чальстон (внешняя в воздухе короткие повороты)	***	*	**
Повороты в коридоре	*	***	***
Укол двумя палками	***	***	**
Упражнение на закантовку	*	***	**
Свободные спуски песочные часы	**	**	**
Свободные спуски в коридоре V образной формы	**	**	**
Свободные спуски с уколами палок	**	**	**
Свободные спуски-разнообразный рельеф и снежные условия	**	**	**
Гирлянды	**	****	***
Руки впереди без палок во время коротких поворотов	****	**	**
Руки впереди, палки горизонтально как поднос	****	**	**
Руки впереди, палки вертикально	****	**	**
Повороты в высокой стойке «группировка»	***	**	**
Хоккейный стоп	****	**	**
Повороты прыжком переключаясь между носком и пяткой на снегу (дельфин)	****	**	***
Повороты прыжком с пятками на снегу	****	**	***
Повороты прыжком с носками на снегу	****	**	***
Повороты прыжком Z, с палками	****	**	**
Повороты внутренняя на крест	****	**	***
Связанные повороты по волновой дорожке	**	**	****
Повороты большого радиуса по могулу	**	**	****
Могул	****	**	***
Спуски на одной лыже	***	****	**
Спуски на одной лыже песочные часы	***	****	**
Спуски на одной лыже со сменой полосы движения (коридора, вертикали)	**	****	*
Спуски на одной лыже без палок	***	****	**
1000 уколов	***	*	**
1000 шагов	*	****	**

Аутриггеры (руки выпрямлены в стороны, палки касаются снега, одна линия с руками, либо прижаты к снегу)	*	**	***
Повороты на внешней лыже	**	*	****
Повороты с траверсом с разгрузкой	*	**	****
Прыжки через вешки на снегу	*	*	****
Прыжки через палки на снегу в стойке СС	*	*	****
Уколы бамбуковыми вешками	****	*	*
Повороты стопы переменно вперед назад (по всей длине поворота)	*	*	***
Боковое соскальзывание	*	****	**
Боковое соскальзывание с поворотом (180)	****	**	**
Боковое соскальзывание прямой спуск боковое соскальзывание	****	**	*
Боковое соскальзывание с закантировкой	*	****	**
Коньковый ход по линии падения склона	*	**	***
Коньковые повороты	*	**	***
Повороты медленно как ты можешь	**	****	**
Шаг поворот	*	***	**
Прямой спуск по волновой дорожке	*	*	****
Прямой спуск с переходом в боковое соскальзывание с постановкой на кант	****	***	**
Синхронное катание	**	**	***
Траверсы	*	***	*
Поворот сгибанием	**	*	****
Поворот только на внешней лыже	**	**	****
Круглые законченные повороты	*	***	***
Два шага и поворот	*	***	**
Поворот с разгрузкой вверх	*	***	**
Быстрый курс вертикальных кисточек	****	**	**
Прыжки из плуга	***	**	*
Поворот белый перевал (начало с будущей внутренней до 3/9 часов, затем на внешней)	**	****	***

Использование палок

Обучение навыкам эффективного использования палок является важной частью развития.

Направление или траектория движение палки, размещение касания и установка зависят от количества ожидания или противодействия. Как показывает практика, направление движение палки имитирует или параллельно направлению движения центра масс.

Лыжные палки можно использовать отдельно или обе палки вместе. Опытный лыжник не просто знает один метод использования лыжных палок, но и использует их по-разному:

- движение лыжной палки можно использовать для стимулирования уменьшения угла закантовки лыж и для стимулирования перемещения центра масс в новый поворот.

- касание палкой может помочь сбалансироваться в момент переноса веса и смены кантов.

- плотная постановка лыжной палки может стабилизировать верхнюю часть тела, создавая вращающую силу, которую может использовать нижняя часть тела.

- закантовка, которая совпадает с установкой палки, может стабилизировать не только лыжи, но и верхнюю часть тела лыжника, когда оно находится в затруднительном положении.

- кинестетическое восприятие усиливается прикосновением палки к снегу.

- защиту палки (гарду) можно использовать для блокировки слаломных ворот.

Укол палкой - это движение, которое требует правильного технического исполнения, чтобы быть полезным. Слишком часто в тренировках молодые спортсмены пренебрегают обучением правильному использованию палок, технике укола и синхронизации. Это ошибка, потому что это ограничивает их долгосрочное развитие как лыжников и общий набор навыков.

Тренировочные занятия по общей физической подготовке строятся с учетом следующих аспектов:

- включение дополнительных видов спорта, развивающих координацию и баланс. В командных видах, развивающих командную работу, этику и яркую игру.

- увеличение количество игр, для развития и усиления определенных элементов физической подготовки на открытом воздухе.

- на рост и развитие (строение тела) обратить внимание, так как тело продолжает приобретать взрослые пропорции. Скорость роста замедляется, увеличивается сила и способность выполнять мелкую моторику.

- включение выносливости посредством постоянной активности и игр с учетом увеличения их продолжительности.

- введение мобильности и выполнение упражнений на подвижность посредством неорганизованной игры (подвижные игры) и некоторых структурированных занятий,

- упражнения на силу для всего тела, при акценте на конкретных упражнениях,

- организация и проведение игровых тренировок для улучшения понимания, пространственного восприятия и взаимодействия с включением упражнений, развивающих скорость (0-10 сек),
- развитие двигательных навыков (ловкость, равновесие и координация) за счет точности движений и диапазона в простых действиях,
- питание, гидратация, (водно-солевой баланс), восстановление.

Важной особенностью является рациональное планирование тренировочных занятий и отдыха, определение соответствующего спортивного оборудования для занятий избранным видом спорта, правильно поставленная техника, а также достаточность развития скелетной и мышечной системы в соответствующем возрасте. В следствие незначительного упущения данных моментов может привести к травмам, связанным с перегрузкой занимающегося.

4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Система оценки навыков представляет собой комплекс мероприятий, который регламентирует успешное освоение Программы и ее продолжение. Качественно выполненная Работа по Программе определяется по итогу спортивного сезона для каждой возрастной категории. Результат Работы – успешное освоение программного материала лиц, проходящих подготовку спортивного резерва и его оценка (Приложение № 1).

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методика обеспеченности спортивным оборудованием и спортивным инвентарем на количество спортсменов по подготовке спортивного резерва и (или) по спортивной квалификации, на Учреждение устанавливается в соответствии с Государственным заданием.

Рекомендуемое оборудование для обеспечения подготовки спортивного резерва этапа:

1. U10

- 1 пара лыж GS (как тренировочные, так и соревновательные),
- ботинки (правильный подбор ботинок с мягким прогибом вперед для движения лодыжки), для обеспечения сбалансированной спортивной стойки,
- защита (шлем),

- палки (стандартная длина - предплечье горизонтально с палкой, воткнутой в снег).

2. U12

- 1 пара лыж GS,
- 1 пара лыж SL,
- ботинки (правильная подгонка и гибкость ботинка имеет решающее значение), ботинки обеспечивают взаимодействия с лыжами,
 - защита (головы, рук, кистей, плеч, спины, зубов (капа, дуга) и голени) рекомендуется в зависимости от событий,
 - палки (GS - стандартная длина, SL – защита для блокировки, длина может быть немного короче).

3. U14

- до 2 пар лыж GS,
- до 2 пар лыж SL,
- 1 пара лыж SG,
- ботинки: правильная подгонка и гибкость ботинка очень важны. Ботинки облегчают взаимодействие с лыжей. Настройки могут включать гибкость, наклон вперед, поперечный наклон, угол подошвы и стельки.
 - защита головы, рук, кистей, плеч, спины, зубов (капа, дуга) и голени, рекомендуется в зависимости от события.
 - палки GS - стандартная длина. SL-защита для блокировки, длина может быть немного короче.

4. U16

Придерживайтесь правил FIS при выборе всего оборудования.

- до 2 пары лыж GS,
- до 2 пары лыж SL,
- до 1 пара лыж SG,
- необходимость в развитии навыков точения и настройки лыж. Понимание циклевки лыж и шлифовки лыж,
 - ботинки: правильная подгонка и гибкость ботинка очень важны. Ботинки облегчают взаимодействие с лыжей. Настройки могут включать гибкость, наклон вперед, поперечный наклон, угол подошвы и стельки.
 - защита головы, рук, кистей, плеч, спины, зубов (капа, дуга) и голени, рекомендуется в зависимости от события.
 - палки GS - стандартная длинна. SL-защита для блокировки, длина может быть немного короче.

**Нормы обеспечения спортивной экипировкой оборудованием
и инвентарем, необходимые для прохождения подготовки спортивного
резерва (рекомендуемые)**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4.	Крепления горнолыжные	комплект	16
5.	Лыжи горные	пар	16
6.	Палки горнолыжные	пар	16
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги	штук	100
9.	Штанга тренировочная (радиус разный)	штук	300
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Штанги (детские «кисточки»)	штук	200
13.	Скребки (ручной)	штук	5
14.	Электробур	штук	6
15.	Мячи баскетбольный, волейбольный	штук	1
16.	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
17.	Мат гимнастический	штук	24
18.	Мостик гимнастический	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
20.	Перекладина гимнастическая	штук	1
21.	Пояс утяжелительный	штук	15
22.	Скакалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Для разметки трассы(конусы)	штук	100
25.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	10
26.	Напильники для подготовки спорт-инвентаря	штук	12
27.	Мазь для подготовки спорт-инвентаря	комплект	15
Машины и оборудование			
28.	Микроавтобус	ед.	4
29.	Шурупверт (дрель аккумуляторная)	штук	24
30.	Система хронометража	комплект	10
31.	Батут	штук	6
32.	Сушильный шкаф	штук	6
33.	Сушилка-стойка для ботинок	штук	10
34.	Стойка для лыж	штук	10
35.	Сеть защитная (оградительные)	метр	2000
36.	Стойка для сетей	штук	1500
37.	Арка финишная	штук	2
38.	Палатка стартовая	штук	2
39.	Утюг	штук	24
40.	Стол для подготовки лыж	штук	24
41.	Тиски для лыж	комплект	24
42.	Секундомер	штук	24
43.	Рация	штук	30
44.	Рулетка	штук	24
45.	Древка (вешка)	штук	500
46.	Шнеки	штук	24

47.	Снегоход	штук	1
48.	Видеокамера	штук	12
49.	Планшет	штук	12
50.	Ноутбук	штук	12
51.	Звуковое оборудование	комплект	2
52.	Инструмент для подготовки лыж	комплект	24
53.	Палатка туристическая	штук	12
54.	Велосипед	штук	20
55.	Тренажер для ОФП	штук	12
56.	Тренажер горнолыжный	штук	1
57.	Машина для подготовки лыж	штук	1
58.	Видео оборудование (телевизор, проектор)	штук	4
59.	Покрытие спортивное (татами)	метр. кв.	200
60.	Комплект для проведения ОФП и СФП	штук	4

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Возрастная категория, этап							
				U10, U12		U14		U16		U18 и старше	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1	Крепления горнолыжные	комплект	на занимающегося	1	2	3	2	4	1	6	1
2	Лыжи горные	пар	на занимающегося	1	2	3	2	4	1	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	на занимающегося	1	2	2	2	3	1	3	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки горнолыжные	пар	16
2.	Защита горнолыжная	комплект	16
3.	Очки защитные	комплект	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Шлем	штук	16

19	Костюм спортивный	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
20	Жилет	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
21	Шапка	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
22	Повязка	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
23	Кепка	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
24	Варежки горнолыжные	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
25	Блузон горнолыжный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
26	Брюки (штаны) спортивные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
27	Брюки – самосбросы горнолыжные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
28	Чингарда для шлема	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	2	2	2

Кадровое обеспечение Программы

Уровень квалификации лиц, выполняющих Работу тренировочной направленности, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития от 15.08.2011 № 916н (далее – ЕКСД), в том числе:

- с лицами, относящимся к возрастной категории U10, U12 – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- с лицами, относящимся к возрастной категории U14, U16 – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- с лицами, относящимся к возрастной категории U18 и старше – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по

рекомендации аттестационной комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, выполняющих Работу тренировочной направленности, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Лица, выполняющие Работу, обеспечивают процесс подготовки спортивного резерва с учетом следующих должностных обязанностей:

1. Участие в разработке и реализации Программы подготовки спортивного резерва,

2. Ведение календарно-тематического планирования, учета, анализа и обобщения результатов работы,

3. Разработка и реализация годового плана подготовки спортивного резерва в соответствии с возрастной категорией и согласно Программе,

4. Разработка и реализация расписания тренировочных занятий согласно Программе, локальных актов, целям и задачам Учреждения,

5. Разработка и реализация контрольных нормативов и системы оценки навыков для лиц с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности и продолжения освоения Программы,

6. Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса, в том числе с использованием установленных форм отчетности,

7. Разработка и реализация планов индивидуальной подготовки,

8. Оценка эффективности подготовки лиц, проходящих подготовку спортивного резерва, внесение корректив в дальнейшую подготовку (при необходимости),

9. Отбор лиц и комплектование групп с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности,

10. Контроль прохождения лиц углубленных медицинских осмотров, соблюдение рекомендаций медицинских работников,

11. Контроль наличия и достаточности материально-технических ресурсов, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий, мероприятий (сборов),

12. Организация контрольных мероприятий для зачисления поступающих в Учреждение, в том числе по результатам выполнения контрольных нормативов,

13. Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий, мероприятий (сборов).

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, Календарного плана муниципальных образований, а также в соответствии с Государственным заданием (далее – календарный план).

Финансовое обеспечение по реализации календарного плана осуществляется согласно Государственного задания.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень литературных источников

1. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3
2. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры)
3. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с.
4. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учеб. для высш. учеб. заведений физкульт. профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - М.: Спорт, 2021
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <https://minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.roc.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство // URL: <http://www.rusada.ru>
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва // URL: <https://fcpsr.ru/>
5. Приказ Министерства спорта РФ от 10 сентября 2021 г. N 696 "Об утверждении правил вида спорта «Горнолыжный спорт»// URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_344583/
6. Российская Федерация горнолыжного спорта // URL: <http://www.fgssr.ru/>
7. Горнолыжный спорт: описание, история, правила, экипировка // URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/gornolyzhnyj-sport/>

Приложение 1

Контрольные нормативы по виду спорта «Горнолыжный спорт»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для U-10

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 30 м с ходу	6,5 с	6,9 с
2.	Прыжок в длину с места	130 см	125 см
3.	Прыжок в высоту с места	20 см	15 см
4.	Бег 800 м	6 мин. 50 с	7 мин. 00 с
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12 раз	8 раз
6.	Подъем туловища лежа на спине	10 раз	7 раз
7.	Челночный бег 3x10 м	10,3 с	10,9 с
8.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	3,5 см	5 см

для U-12

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 60 м с ходу	11,2 с	11,8 с
2.	Прыжок в длину с места	160 см	150 см
3.	Прыжок в высоту с места	35 см	30 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	4,5 м	4,0 м
5.	Бег 800 м	4 мин. 50 с	5 мин. 00 с

6.	Подтягивание на перекладине	5 раз	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	14 раз
8.	Подъем туловища лежа на спине	15 раз	10 раз
9.	Челночный бег 3x10 м	9,3 с	9,6 с
10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	5 см	7 см

для U-14

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	14,0 с	14,5 с
2.	Прыжок в длину с места	225 см	210 см
3.	Прыжок в высоту с места	45 см	38 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	7,0 м	6,5 м
5.	Бег 6 мин	1400 м	1250 м
6.	Подтягивание на перекладине	10 раз	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	20 раз
8.	Подъем туловища лежа на спине	30 раз	27 раз
9.	Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,5 с
10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	7 см	10 см

для U-16

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	13,5 с	14 с
2.	Прыжок в длину с места	235 см	215 см
3.	Прыжок в высоту с места	55 см	45 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	7,5 м	7,0 м
5.	Бег 6 мин	1600 м	1400 м
6.	Подтягивание на перекладине	15 раз	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	30 раз
8.	Подъем туловища лежа на спине	45 раз	40 раз
9.	Челночный бег 3x10 м	7,5 с	8,0 с
10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	8 см	10 см

для U-18 и старше

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	13,0 с	13,5 с
2.	Прыжок в длину с места	240 см	220 см
3.	Прыжок в высоту с места	60 см	50 см
4.	Тройной прыжок в длину с места	7,8 м	7,3 м
5.	Бег 6 мин	1800 м	1600 м
6.	Подтягивание на перекладине	17 раз	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	33 раз
8.	Подъем туловища лежа на спине	48 раз	43 раз
9.	Челночный бег 3x10 м	7,3 с	7,8 с

10.	Наклон вперед из положения стоя на возвышении	9 см	11 см
-----	---	------	-------

Методические указания по организации тестирования

1. Бег 30 м, 60 м, 100 м с ходу.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

2. Бег 800 метров.

Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносятся вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

3. Бег 6 минут

Выполнение: До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде (свистку) начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке. Через 5 минут после начала бега сообщается: «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы спортсмены могли правильнее рассчитать свои силы.

Оборудование и материалы: секундомер, свисток, мел (или конусы), система электронного хронометража, рулетка.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов:

1. Прыжок в длину с места

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

2. Прыжок в высоту с места

Выполнение: На пол кладется резиновый коврик размером 50x50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

Оборудование и материалы: коврик резиновый, протягивающее устройство, сантиметровая лента, пояс.

3. Тройной прыжок в длину с места

Выполнение: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

Оборудование и материалы: прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой рулетка.

Тесты для определения силовых качеств спортсменов:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполнение: Исходное положение – упор лежа, голова - туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью

мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

Оборудование и материалы: секундомер, мягкий кубик.

2. Подтягивание на перекладине

Выполнение: высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины. Необходимо сделать максимальное количество раз за 30 сек.

Оборудование и материалы: перекладина, турник, секундомер.

Тесты для определения силовой выносливости спортсменов:

1. Подъем туловища лёжа на спине (пресс)

Выполнение: исходное положение – лёжа, ноги зафиксированы, руки за головой. Спортсмен поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений.

Оборудование и материалы: секундомер, коврик или гимнастический мат.

Тесты для определения координации спортсменов:

1. Челночный бег 3x10 м

Выполнение: в зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Оборудование и материалы: секундомер/система электронного хронометража.

Тесты для определения гибкости спортсменов:

1. Наклон вперед из положения стоя на возвышении

Выполнение: из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник

максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

Система оценки

навыков техники горнолыжного спорта

Целью оценки навыков движения на лыжах является продвижение навыков как основы техники путем предоставления ресурса, где можно обучать, измерять и отслеживать фундаментальные навыки с течением времени с помощью системы вознаграждений, которая мотивирует молодых спортсменов улучшать свои навыки. Она основана на прогрессивном пакете упражнений, охватывающем все основные навыки движения на лыжах, которые соответствуют возрасту и опыту в спорте. Работая над достижением мастерства в своей (возрастной) фазе развития, лыжники приобретут необходимые навыки, чтобы набрать скорость на трассе в долгосрочной перспективе.

Упражнения организованы по этапам развития. При этом упражнения подчеркивают каждую из четырех основных областей навыков движения на лыжах:

1. **давление,**
2. **закантовка,**
3. **вращение**
4. **баланс** - как часть оценки для конкретной (возрастной) фазы развития.

Такая структура позволяет тренеру и спортсмену легче определять относительные сильные и слабые стороны в ключевых областях лыжных навыков. Кроме того, упражнения в каждом ряду связаны между собой и становятся все более сложными по мере того, как возрастает (возрастная) фаза развития спортсмена. Это позволяет спортсменам постоянно работать над достижением, одновременно добиваясь успехов.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-10
Давление	Прыжки через вешки
Закантовка	Повороты на внешней лыже
Вращение	Прямой спуск с переходом к боковому соскальзыванию и закантовке
Баланс	Свободные спуски с использованием палок

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 2 | Возраст от 6 до 10 лет | 1-4 года катается на лыжах

Предназначены для лыжников до 10 лет и младше, чтобы оценить отправную точку в каждой области навыков.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.



ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.

Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

ОЦЕНКА

Оценка по 10-балльной шкале. Каждое упражнение имеет определенный набор - оценочные маркеры, которые идентифицируют важные аспекты эффективности и относительные вычеты за любые неисправности.

Секретарь должен сосредоточиться на том, смогут ли лыжники выполнять задание на высоком уровне относительно этапа их развития.

Например, для спортсменов Фазы 3 лучше будет набрать девочек 10-13 лет, и мальчиков 11-14 лет, которые катаются на лыжах 4-8 лет.

Тесты составлены таким образом, чтобы самые опытные лыжники на каждом этапе могли набрать 10 баллов.

Шкала на последней странице, оценивающая выполнение задач и навыков, а также баллы, перечисленные для каждого упражнения, поможет тренеру получить оценку лыжника.

В зависимости от набранных баллов лыжники могут получить золотые, серебряные или бронзовые награды. Это позволяет лыжникам на всех уровнях ставить цели для личных достижений.

Бронза: оценка от 4,00 до 5,99

Серебро: оценка от 6,00 до 7,99

Золото: оценка от 8,00 до 10

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При участии в экзамене спортсменов должен использовать инвентарь для гигантского слалома.

Возраст 6-10 1-4 лет в спорте



1. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ВЕШКИ

Задача: перепрыгнуть ряд вешек, лежащих на снегу под углом 90 градусов к направлению движения лыжника.

Основной навык: давление

Обоснование: Давление вдоль передней/задней оси лыж в качестве основного ориентира важно для начинающего лыжника. Перепрыгнуть ряд вешек при сохранении прямого спуска с горы возможно только в том случае, если лыжник обладает навыками управления давлением вперед/назад.

Склон: подготовленный склон для начинающих, ровный по сторонам, без уклонов и обрывов.

Постановка: восемь вешек лежат на снегу под углом 90 градусов к линии падения на расстоянии восьми метров друг от друга. Вешки можно прикрепить или снять с поверхности снега. Старт на 12 метров выше первой стойки, а финиш на 12 метров ниже последней стойки.

Описание:

- движение на лыжах прямо вниз по линии падения склона.
- лыжник прыгает один раз, чтобы перепрыгнуть каждую вешку на снегу

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ:

- двигайтесь прямо вниз по склону;
- перепрыгивайте вешки, не касаясь носками лыж;
- держите лыжи и колени на одинаковом расстоянии друг от друга, даже когда вы прыгаете;
- прыгайте и приземляйтесь обеими ногами одновременно;
- прыгайте с ног, сохраняя верхнюю часть тела расслабленной.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжник держит прямой путь вниз по линии падения;
- между лыжами и коленями сохраняется равное расстояние;
- прыгайте с обеих ног одновременно;
- приземлитесь на обе ноги одновременно;
- лыжи не касаются вешек;
- согласованные движения в прыжке.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за невыполнение прямого спуска по линии падения склона;
- 1 балл за каждое касание лыжами вешки;
- 1 балл за каждый прыжок или приземление не на обе ноги одновременно;
- 1 балл за расширение или сужение стойки;
- 1 балл за не плоское удержание лыж на снегу;
- 1 балл за каждый раз, когда лыжник использует верхнюю часть тела для помощи в прыжках;
- 1 балл за дополнительное сгибание или раскачку ног между прыжками.

2. ПОВОРОТЫ НА ВНЕШНЕЙ ЛЫЖЕ

Задача: двигаться исключительно на внешней лыже до, во время и после поворота среднего радиуса резаных поворотов, соединенных траверсом на одной лыже.

Основной навык: закантовка.

Обоснование: способность двигаться на внешней лыже необходима для оптимального сохранения баланса против экстремальных внешних сил, создаваемых радиусом поворота и высокими скоростями. Без внутренней лыжи, которая помогает поддерживать боковой баланс и регулировать давление, лыжник ограничен в своих возможностях в отношении того, что он может делать с лыжей.

Склон: Легкая подготовленный склон среднего уровня.

Описание:

- лыжник делает восемь резаных поворотов с радиусом GS, полностью оставляя вес на внешней лыже;
- внутренняя лыжа не касается снега полностью во время поворота;
- лыжник завершает поворот, оставаясь на старой внешней лыже на две длины лыж;
- лыжник делает идентифицируемый перенос веса тела;
- лыжник начнет новый поворот, проходя две длины лыж на верхней (новой внешней) лыже;

- палки можно использовать только для укола и касания снега, но не для балансировки на снегу.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- выполнить восемь резанных GS поворотов, весь вес тела на одной лыже;
- поднимите внутреннюю лыжу со снега на весь поворот;
- между поворотами наступите на верхнюю лыжу и поднимайте нижнюю при движении, прежде чем вы начнете следующий поворот;
- ваши палки используются только для уколов, не таскайте их по снегу и не используйте для баланса;
- ваша скорость одинакова для всех поворотов.

Критерии безупречного исполнения:

- внутренняя лыжа не касается снега в 100% случаев;
- преднамеренный перенос веса тела можно определить, когда лыжник переносит давление на новую внешнюю лыжу;
- перед поворотом новая внешняя лыжа проходит две длины лыж, чтобы показать, что баланс находится исключительно на новой внешней лыже;
- после завершения поворота внешняя лыжа проходит две длины лыж, чтобы показать, что баланс все еще составляет 100% внешней лыжи;
- повороты в основном резанные;
- скорость стабильна на протяжении всего маневра;
- форма поворота относительно круглая;
- лыжные палки не должны касаться снега, за исключением случаев, когда они используются для постановки укола.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения - когда внутренняя лыжа не отрывается от снега. Например, если внутренняя лыжа находится на снегу в течение 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла;
- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения, когда палка может способствовать равновесию. Например, если палка тянулась 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла;
- 1 балл за каждый поворот, который не заканчивается или не начинается с преднамеренного и наблюдаемого переноса веса;
- 1 балл за траверс длиной менее двух лыж на верхней лыже;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за каждую некруглую форму поворота.

3. ПРЯМОЙ СПУСК С ПЕРЕХОДОМ К БОКОВОМУ СОСКАЛЬЗЫВАНИЮ И ЗАКАНТОВКЕ

Задача: спуск прямо по линии падения склона, затем повернуть обе лыжи одновременно, пока лыжи не будут перпендикулярны линии падения склона до бокового соскальзывания, и завершить закантовкой с постановкой укола.

Основной навык: вращение.

Обоснование: вращение лыж используется по-разному.

Это похоже на требования к вращению и закантовке, связанные с управляемым входом с резаным завершением.

Склон: легкий промежуточный склон с ровной линией падения склона.

Постановка: используя кисточки, размещенные через каждые три метра, проложите коридор 0,75 метра шириной и длиной 15 метров в линию падения склона. Финиш шириной 1,75 метра размещается через восемь метров после последнего набора кисточек таким образом, чтобы он находился в центре предыдущего коридора.

Описание:

- лыжник стартует у первых кисточек в прямом спуске вниз;
- лыжи остаются на ширине бедер;
- после 15 метров прямого спуска обе лыжи поворачиваются через линию падения склона;
- лыжник выдерживает боковое соскальзывание на протяжении 6 метров в коридоре;
- лыжник останавливается с закантовкой, синхронизированной с уколом палки, и фиксирует позицию остановки в течение 3 секунд;
- тест проводится с остановкой в каждом направлении.



ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- двигайтесь на лыжах прямо вниз, чтобы набрать скорость;
- затем быстро разворачиваете лыжи, чтобы повернуть их поперек склона, повернув обе стопы боком;
- продолжайте соскальзывать боком прямо вниз;
- остановитесь, делая закантовку, и сделайте укол палкой вниз по склону;
- держитесь неподвижно в течение 3 секунд;
- держите лыжи на ширине бедер все время;
- затем сделайте то же упражнение, поворачивая лыжи в другом направлении.

Критерии безупречного исполнения:

- направление движения не отклоняется от линии падения;
- стойка на ширине бедер на всех этапах упражнения;
- лыжи поворачиваются одновременно;
- лыжник остается в лыжном коридоре;
- укол палкой совпадает с закантовкой.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это среднее значение баллов левой и правой оценки. Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 5 баллов за пошаговое или последовательное движение для поворота;
- 1 балл за каждую длину лыж за пределами желаемого коридора бокового скольжения на протяжении всего задания;
- 1 балл за несовпадение постановки укола с постановкой лыж на кант;
- 1 балл за несоблюдение фиксированной позиции в течение 3 секунд по завершении.

4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАЛОК

Цель: спуск на лыжах поворотами GS радиуса с использованием палок.

Основной навык: баланс

Обоснование: сочетать навыки вращения, закантовки и давления.

Склон: легкий подготовленный склон среднего уровня.

Описание:

- лыжник выполняет восемь поворотов GS радиуса;
- лыжник соизмеряет свой укол палкой с раскантовкой, в то время как центр масс перемещается в новый поворот.

СТАРТОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНА

- выполнить восемь резаных круглых GS поворотов с уколом между поворотами;
- старайтесь кататься быстро, но с хорошим балансом.

Критерии безупречного исполнения:

- баланс сохраняется во всех трех плоскостях;
- связанные круглые повороты, так что скорость сохраняется на всем протяжении;
- лыжи демонстрируют высокую степень карвинга (резаные повороты);
- укол палкой совпадает с раскантовкой и перемещением центра масс в новый поворот.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции;
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1/2 балла за каждый поворот, когда скорость не поддерживается;
- 1/2 балла за каждый не резаный поворот;
- 1/2 балла за каждый пропущенный укол палкой.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение

8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки
3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-12
Давление	Прыжки через вешки в стойке скоростного спуска
Закантовка	Движение на одной лыже
Вращение	Соскальзывание с вращением
Баланс	Свободные спуски со сменой полосы движения

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 3 | Девочки 10-13 лет, мальчики 11-14 лет | 4-8 лет катается на лыжах

Разработаны в основном для детей U12/U14 в зависимости от количества лет занятий лыжами и биологического возраста. Фаза 3 предназначена для лыжников препубертатного возраста (до скачка роста).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.



ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.

Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

ОЦЕНКА

Оценка по 10-балльной шкале. Каждое упражнение имеет определенный набор - оценочные маркеры, которые идентифицируют важные аспекты эффективности и относительные вычеты за любые неисправности.

Секретарь должен сосредоточиться на том, смогут ли лыжники выполнять задание на высоком уровне относительно этапа их развития.

Например, для спортсменов Фазы 3 лучше будет набрать девочек 10-13 лет, и мальчиков 11-14 лет, которые катаются на лыжах 4-8 лет.

Тесты составлены таким образом, чтобы самые опытные лыжники на каждом этапе могли набрать 10 баллов.

Шкала на последней странице, оценивающая выполнение задач и навыков, а также баллы, перечисленные для каждого упражнения, поможет тренеру получить оценку лыжника.

В зависимости от набранных баллов лыжники могут получить золотые, серебряные или бронзовые награды. Это позволяет лыжникам на всех уровнях ставить цели для личных достижений.

Бронза: оценка от 4,00 до 5,99

Серебро: оценка от 6,00 до 7,99

Золото: оценка от 8,00 до 10

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При участии в экзамене спортсмен должен использовать инвентарь для гигантского слалома.

Фаза 3 Девочки возраст 10-13, Мальчики возраст 11-14 4-8 лет в спорте

1. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ВЕШКИ В СТОЙКЕ СКОРОСТНОГО СПУСКА

Задача: перепрыгнуть, сохраняя стойку скоростного спуска серию вешек, расположенных под углом 90 градусов к направлению движения лыжника.

Основной навык: давление.

Обоснование: регулировка давления под стопами и вдоль продольной передней/задней оси лыж является важным компонентом баланса. Преодоление ряда вешек при сохранении прямого пути вниз по склону выполняется с отрывом (взлетом), полетом и приземлением, каждый из которых имеет определенные решения по контролю давления.

Способность сохранять стойку скоростного спуска при независимой нижней части тела.

Способность выполнять прыжки, демонстрируя независимость между верхней и нижней частями тела и используя это для аэродинамики.

Склон: подготовленная местность для начинающих, ровная по сторонам, без уклонов и обрывов.



Постановка: восемь вешек уложены под углом 90 градусов поперек линии падения склона на расстоянии 8 метров друг от друга. Вешки могут быть прикреплены или не прикреплены к поверхности снега (кисточками). Старт на 12 метров выше первой вешки, а финиш на 12 метров ниже последней вешки.

Описание:

- двигайтесь на лыжах прямо по линии падения склона в положении стойки скоростного спуска;
- лыжник отталкивается один раз, чтобы перепрыгнуть поочередно каждую вешку на снегу;
- положение стойки между высокой и низкой группировкой.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- спускайтесь на лыжах прямо по склону в стойке скоростного спуска;
- перепрыгивайте вешки без касания лыжами;
- держите лыжи и колени на одинаковом расстоянии друг от друга;
- прыгайте и приземляйтесь обеими ногами одновременно;
- прыгайте с ног, сохраняя остальные части своего тела спокойными;
- оставайтесь между высокой и низкой стойкой – если, отодвигая локти назад, они должны коснуться вашего бедра;
- ваши локти не должны расставляться шире, чем колени.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжник держит прямой путь вниз по линии падения склона;
- лыжник сохраняет положение стойки таким образом, чтобы, он мог отводить локти назад, не двигая плечами или бедрами, чтобы его локти касались какой-либо части бедер с локтями не шире колен;
- сохранение равного расстояния между лыжами и коленями;
- оттолкнитесь и приземлитесь на обе ноги одновременно;
- лыжи не касаются вешек;
- согласованные движения в прыжке.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за невыполнение прямого спуска по линии падения склона;
- 1 балл за каждое касание лыжами вешки;
- 1 балл за изменение стойки (расширение или сужение стоп и коленей);
- 1 балл за не плоское удержание лыж на снегу;
- 1 балл за каждый прыжок или приземление не на обе ноги одновременно;
- 1 балл за каждый раз, когда лыжник использует верхнюю часть тела для помощи в прыжке или приземлении;
- 1 балл за дополнительное сгибание или раскачку ног между прыжками;
- 1 балл за положение локтей шире колен;
- 1 балл за каждый прыжок, выходящий за пределы предписанного диапазона стойки скоростного спуска.



2. ДВИЖЕНИЕ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ

Задача: двигаться только на одной лыже, соединяя повороты среднего радиуса (от начала поворота 15-18 м до начала поворота).

Основной навык: закантовка.

Обоснование: возможность регулировать давление вперед и назад по продольной оси лыжи, также как регулировать давление при переходе из поворота в поворот и повороте. Этот навык необходим для соревнований. Наличие одной лыжи устраняет преимущество равновесия, заключающееся в возможности передвигаться с ноги на ногу, и требует, чтобы лыжник регулировал свой центр масс только на одной лыже.

Склон: средний-подготовленный склон.

Описание:

- лыжник находится на одной лыже;
- сделайте восемь связанных поворотов среднего радиуса (15-18 м);
- нога без лыжи полностью удерживается от снега и сохраняет не раскачивающее положение;
- лыжник демонстрирует упражнение на правой и левой ноге.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- спускайтесь на одной лыже, сделать восемь поворотов среднего размера, без другой лыжи;
- не касайтесь снега свободным ботинком и не размахивайте ногой;
- повороты круглые, резанные, одинакового размера.
- сохраняйте скорость на всех поворотах;
- вы можете поставить укол для поворота, но не тащите палки по снегу и не используйте их для равновесия;
- поменяйте ноги и повторите упражнение.

Критерии безупречного исполнения:

- свободный лыжный ботинок никогда не касается снега;
- свободный лыжный ботинок не используется для регулировки баланса;
- скорость стабильна на протяжении всего маневра;
- повороты относительно круглые, резанные и с постоянным радиусом;
- лыжные палки не используются ненадлежащим образом для равновесия.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это среднее значение оценки на левой и правой ноге.

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый раз, когда лыжный ботинок касается снега;
- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения, когда палки могут способствовать равновесию (например, если палку перетаскивали 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла);
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за каждый поворот, который приводит к изменению радиуса;
- 1 балл за каждый поворот с изменением скорости;
- 1/2 балла за каждый взмах свободного лыжного ботинка.

3. СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ С ВРАЩЕНИЕМ

Задача: двигаться прямо вниз по линии падения склона и уметь вращать обе лыжи одновременно в каждом направлении до тех пор, пока лыжи не станут перпендикулярны линии падения склона с боковым соскальзыванием между поворотами, не теряя при этом чрезмерно скорости.

Основной навык: вращение.

Обоснование: независимая работа верхней и нижней частей тела, демонстрируемая вращением лыж при сохранении стабильной верхней части тела в пространстве. Этот навык необходим для эффективных лыжных соревнований.

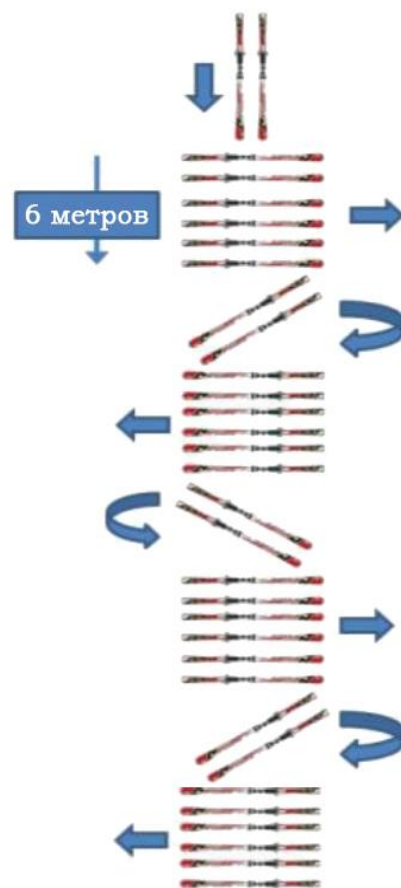
Склон: средний-подготовленный склон с ровной линией падения склона.

Описание:

- лыжник стартует с прямого спуска вниз по линии падения склона;
- лыжи остаются на ширине бедер на протяжении всего упражнения;
- лыжник проезжает 15 метров, затем поворачивает обе лыжи, пересекая линию падения;
- лыжник соскальзывает шесть метров в коридоре по линии падения склона, затем разворачивает обе лыжи в противоположном направлении скользя по линии падения еще на шесть метров;
- упражнение завершается после четвертого бокового соскальзывания с закаткой лыж и остановкой, одновременно с уколом нижней палки и удержанием положения в течение 3 секунд.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжник остается в коридоре шириной до длины лыж, не отклоняясь от линии падения склона на протяжении всего упражнения;
- лыжи поворачиваются одновременно;
- стойка на ширине бедер на всех этапах упражнения;
- лыжник минимально теряет скорость во время бокового соскальзывания;
- укол совпадает с закаткой, выполняемой при завершении упражнения.



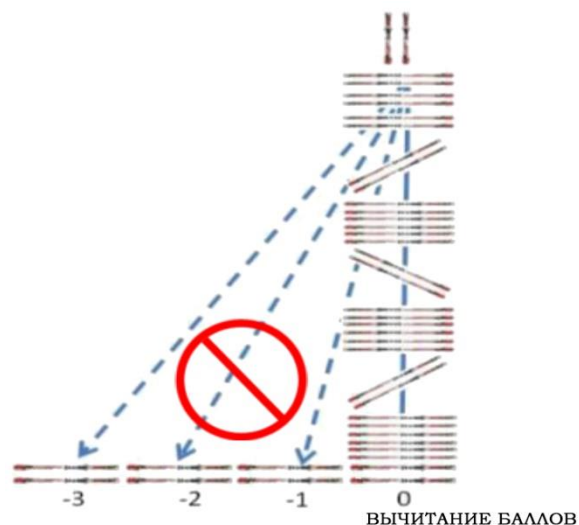
ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- спускайтесь прямо вниз для набора скорости;
- затем быстро вращайте лыжи, поворачивая поперек горы одновременным поворотом обеих стоп в стороны;
- соскальзывать вниз по склону, не пытаясь терять скорость;
- быстро вращайте ваши лыжи, с разворотом пересекая склон в другом направлении, за которым следует еще одно боковое соскальзывание;
- вы сделаете четыре соскальзывания, два в каждую сторону;
- постарайтесь не терять много скорости и оставайтесь в прямом направлении вниз под гору все время;
- держите свои лыжи на ширине бедер в течение всего времени;
- после четвертого соскальзывания остановитесь с закаткой и уколом нижней палки;

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычтите:

- 5 баллов за пошаговое или последовательное движение для поворота;
- 1 балл за каждую длину лыж вне желаемого коридора скольжения на протяжении всего задания;
- 1 балл за несовпадение укола с закантовкой и остановкой в конце упражнения;
- 1 балл за несоблюдение зафиксированной позиции в течение 3 секунд по завершению упражнения.



4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ СО СМЕНОЙ ПОЛОСЫ ДВИЖЕНИЯ

Задача: двигаться на лыжах с установленным ритмом и формой поворотов, затем изменить этот ритм и воссоздать тот же ритм и форму поворота в новой линии падения склона.

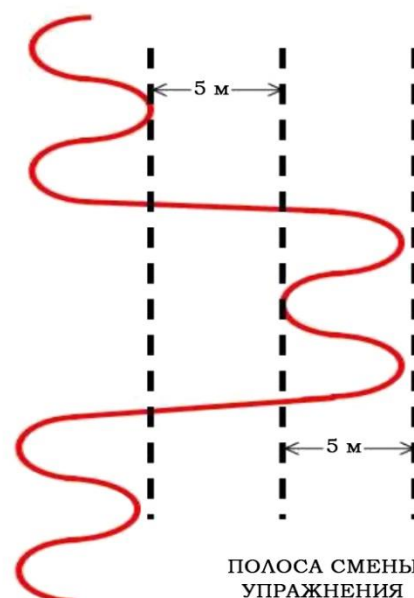
Основной навык: баланс.

Обоснование: сочетать навыки ротации (вращения), закантовки и давления.

Склон: средний подготовленный склон.

Описание:

- лыжник делает три поворота в линии падения одинакового размера, ритма и скорости по полосе шириной 5 метров, затем траверсом пересекает еще одну 5-метровую полосу в новую полосу линии падения склона и повторяет три поворота;
- упражнение состоит из шести последовательностей коротких поворотов, связанных пятью траверсами.



ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- сделайте три поворота с небольшим радиусом по полосе шириной примерно со снежную полосу ратрака;
- после третьего поворота продолжайте движение поперек склона примерно в две ширины от ратрака и начните еще один участок с тремя короткими поворотами;
- делайте шесть коротких поворотных секций, соединенных траверсами;
- сохраняйте баланс;
- повороты вырезаны и связаны вместе;
- все повороты одинаковой формы, но третий поворот пересекает склон к новой полосе
- скорость сохраняется для всех поворотов;
- используйте укол палкой для каждого поворота.

Критерии безупречного исполнения:

- баланс сохраняется во всех трех плоскостях;
- повороты относительно круглые, резанные с постоянным радиусом;

- изменение линии достигается радикальным изменением ритма, когда лыжи продолжительно пересекают линию падения склона без изменения радиуса выходящего поворота или первого поворота в новой полосе;
- постоянная скорость поддерживается на всех участках маневра;
- укол палкой совпадает с ослаблением закантовки и перемещением центра масс в новый поворот.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции;
- 1 балл за каждый поворот не круглой формы;
- 1 балл за движение не по полосе;
- 1 балл за каждое отклонение в скорости;
- 1 балл за каждый не резаный поворот;
- 1 балл за каждый траверс, не пересекающий линию падения склона;
- 1 балл за каждый поворот смены полосы движения, который не повторяет радиус предыдущих поворотов;
- 1 балл за каждый пропущенный укол палкой.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение
8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки
3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения

2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-14
Давление	Прямой спуск по волновой трассе
Закантовка	Движение на одной лыже со сменой полосы движения
Вращение	Боковое соскальзывание к прямому спуску к боковому соскальзыванию
Баланс	Свободные спуски – «песочные часы»

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 4 | Девочки 11-14 лет, мальчики 12-15 лет | 5-9 лет катается на лыжах

Разработаны в основном для детей U14/U16 в зависимости от количества лет занятия лыжами и биологического возраста. Фаза 4 предназначена для лыжников, которые находятся на подъеме.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.



ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.

Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

ОЦЕНКА

Оценка по 10-балльной шкале. Каждое упражнение имеет определенный набор - оценочные маркеры, которые идентифицируют важные аспекты эффективности и относительные вычеты за любые неисправности.

Секретарь должен сосредоточиться на том, смогут ли лыжники выполнять задание на высоком уровне относительно этапа их развития.

Например, для спортсменов Фазы 3 лучше будет набрать девочек 10-13 лет, и мальчиков 11-14 лет, которые катаются на лыжах 4-8 лет.

Тесты составлены таким образом, чтобы самые опытные лыжники на каждом этапе могли набрать 10 баллов.

Шкала на последней странице, оценивающая выполнение задач и навыков, а также баллы, перечисленные для каждого упражнения, поможет тренеру получить оценку лыжника.

В зависимости от набранных баллов лыжники могут получить золотые, серебряные или бронзовые награды. Это позволяет лыжникам на всех уровнях ставить цели для личных достижений.

Бронза: оценка от 4,00 до 5,99

Серебро: оценка от 6,00 до 7,99

Золото: оценка от 8,00 до 10

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При участии в экзамене спортсмен должен использовать инвентарь для гигантского слалома.

Фаза 4
Девочки возраст 11-14,
Мальчики возраст 12-15
5-9 лет в спорте



1. ПРЯМОЙ СПУСК ПО ВОЛНАМ

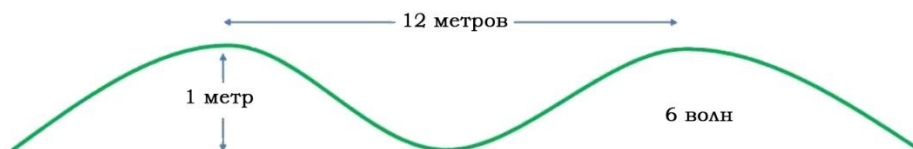
Цель: использование сгибания и разгибания нижней части тела для управления давлением на снег по волнистому рельефу в аэродинамическом положении.

Основной навык: давление.

Обоснование: Горнолыжникам необходимо справляться с волнистой местностью. С другой стороны, горнолыжнику нужно иметь возможность управлять давлением лыж на снег, чтобы создавать скорость или поддерживать скорость.

Склон: склон для начинающих.

Постановка: ратрак создает шесть волн высотой один метр при измерении от дна желоба до вершины. Волны перпендикулярны линии падения склона и расположены на расстоянии 12 метров от гребня до гребня. Ширина равна ширине хода ратрака или около 5 метров.



Описание:

- лыжник выходит на волновую трассу;
- лыжник движется по прямой, сохраняя постоянное высокое положение стойки, чтобы он мог поглощать «волны» за счет сгибания и разгибания нижней части тела.

Критерии безупречного исполнения:

- верхняя часть тела лыжника остается на той же относительной высоте над горизонтом, что соответствует наклону склона;
- нижняя часть тела поглощает волны и поддерживает или увеличивает давление на нижнюю сторону волн;
- лыжи остаются плоскими на снегу и движутся прямо по линии падения склона;
- лыжник поддерживает одинаковое расстояние между лыжами;
- лыжи имеют равномерное давление между левой и правой;
- лыжник регулирует давление вперед/назад вдоль оси лыж для увеличения скорости.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за невыполнение прямого спуска по линии падения склона;
- 2 балла за не обработку рельефа при наборе скорости;

- 1 балл за каждый случай неравномерного распределения веса между левой и правой лыжей;
- 1 балл за каждую волну, если спортсмен слишком впереди или сзади;
- 1 балл за не плоское удержание лыж на снегу;
- 1 балл за каждый раз, когда спортсмен находится в воздухе;
- 1 балл за расширение или сужение позиции ног;
- 1 балл за локти, расположенные вне (шире) линии положения колен в стойке скоростного спуска;
- 1 балл за каждую волну, когда спортсмен не в группировке (стойке скоростного спуска).

2. ДВИЖЕНИЕ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ СО СМЕНОЙ ПОЛОСЫ ДВИЖЕНИЯ

Задача: двигаться исключительно на одной лыже с установленным ритмом и формой поворота, затем изменить этот ритм и воссоздать тот же ритм и форму поворота в новую линию падения склона.

Основной навык: закантовка.

Обоснование: в связанных ритмичных поворотах угол закантовки увеличивается, затем следует уменьшение угла закантовки. Способность нарушать этот ритм является ключом к изменениям ритма на горнолыжных трассах.

Склон: средний-подготовленный склон.

Описание:

- лыжник находится на одной лыже;
- лыжник делает три поворота в линии падения склона одинакового размера, ритма и скорости по полосе шириной 5 метров, затем траверсом пересекает еще одну 5-метровую полосу в новую полосу линии падения склона и повторяет три поворота;
- упражнение состоит из шести последовательностей коротких поворотов, связанных пятью траверсами.
- ботинок без лыжи полностью удерживается от снега и поддерживает не раскачивающее положение;
- выполняйте полное упражнение на левой и правой ноге отдельно.

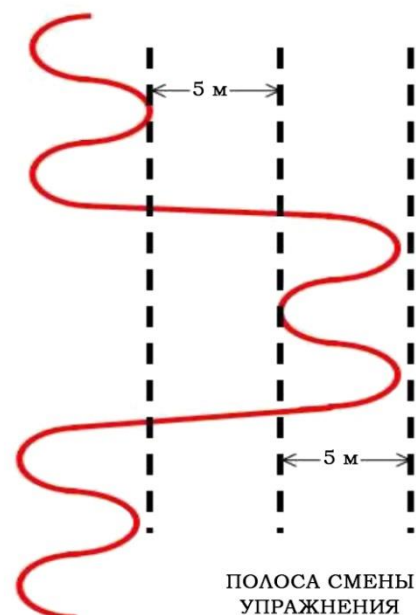
Критерии безупречного исполнения:

- свободный лыжный ботинок никогда не касается снега;
- свободный лыжный ботинок не используется для регулировки баланса;
- скорость стабильна на протяжении всего маневра;
- повороты относительно круглые, резанные и постоянного радиуса;
- лыжные палки не используются ненадлежащим образом для баланса.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это среднее значение оценки за выполнение упражнения на левой и правой ноге. Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый раз, когда лыжный ботинок касается снега;
- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения, когда палка способствует равновесию (например, если палку тащили по снегу 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла);
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за полосы разной ширины;



- 1 балл за каждое изменение скорости во время испытания;
- 1 балл за каждый не резаный поворот;
- 1 балл за каждый поворот, который приводит к изменению радиуса;
- 1/2 балла за каждый взмах свободного лыжного ботинка.

3. БОКОВОЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ К ПРЯМОМУ СПУСКУ К БОКОВОМУ СОСКАЛЬЗЫВАНИЮ

Цель: двигаться прямо вниз по линии падения склона с умением вращать обе лыжи одновременно в направлении, пока лыжи не станут перпендикулярны линии падения склона с последующим боковым соскальзыванием, а затем направить лыжи обратно в линию падения склона без лишних потерь скорости из-за бокового соскальзывания.

Основной навык: ротация (вращение).

Обоснование: независимая работа верхней части тела и нижней части тела, демонстрируемая вращением лыж при сохранении спокойной верхней части тела в пространстве, необходимо для эффективных соревнований.

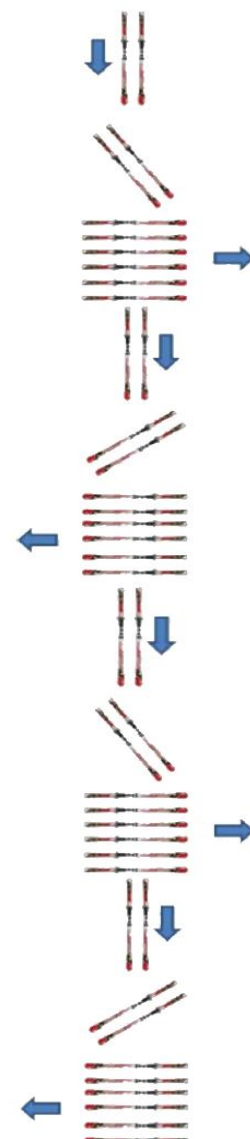
Склон: средний подготовленный склон с ровной линией падения склона.

Описание:

- лыжник стартует из прямого спуска вниз по линии падения склона;
- лыжи остаются на ширине бедер на протяжении всего упражнения;
- примерно через 10 метров лыжник поворачивает обе лыжи поперек линии падения склона за один раз непрерывного движения;
- лыжник совершает боковое соскальзывание на 6 метров вниз по линии падения склона;
- затем лыжи поворачиваются назад так, чтобы они указывали на линию падения склона на 6 метров, с последующим 6-метровым боковым соскальзыванием в противоположном направлении;
- упражнение завершается после четвертого бокового соскальзывания с выполнением закантовки, одновременным уколом палкой и удержанием позиции остановки в течение 3 секунд.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжник остается в пределах полосы длины лыж, не отклоняясь от линии падения склона на протяжении всего упражнения;
- лыжи поворачиваются одновременно;
- стопы на ширине бедра на всех этапах упражнения;
- лыжник минимально теряет скорость во время бокового соскальзывания;
- четкий прямой проезд между боковыми соскальзываниями;
- укол совпадает с закантовкой, выполненной при завершении упражнения и фиксацией позиции в течении 3 сек.



ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 5 баллов за шаговое или последовательное движение для поворота;
- 1 балл за каждую длину лыж за пределами желаемой полосы скольжения на всем протяжении задания;
- 1 балл за несовпадение укола палкой с закантовкой в конце;
- 1 балл за не сохранение фиксированной позиции в течение 3 секунд при заключении упражнения.

4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ – «ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ»

Цель: постепенно уменьшать радиус последовательных поворотов, а затем постепенно увеличивать радиус обратно к исходному размеру поворота.

Основной навык: баланс.

Обоснование: размер и форма поворота должны определяться лыжником. Постепенные изменения в размере поворота демонстрируют, что лыжник обладает прекрасной моторикой в отношении механики тела. Восприятие и предвидение того, где разместить дугу без ворот, предполагает, что лыжник имеет контроль и может начать, и провести намеченный поворот.

Склон средний подготовленный склон.

Постановка: определите начало(старт) и конец(финиш) упражнения. Поместите две кисточки на полпути на 5 метров друг от друга поперек склона.

Описание: упражнение рассчитано на 10 поворотов

- начиная с поворотов размера GS, постепенно уменьшайте радиус поворота до тех пор, пока в середине пути не будет достигнут поворот размера слалома между двумя кисточками;
- после кисточек повороты будут постепенно увеличиваться до тех пор, пока не будет достигнут поворот размера GS при завершении упражнения.

Критерии безупречного исполнения:

- баланс сохраняется во всех трех плоскостях;
- резанные круглые повороты соединяются без траверса;
- повороты постепенно становятся меньше, потом больше, без резких изменений в размере или форме поворота;
- относительно постоянная скорость поддерживается на всем протяжении;
- песочные часы симметричны слева направо;
- песочные часы симметричны сверху вниз.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции;
- 1 балл за каждый поворот не круглой формы;
- 1 балл за каждое резкое изменение радиуса или скорости;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за асимметричную форму песочных часов слева направо или сверху вниз.

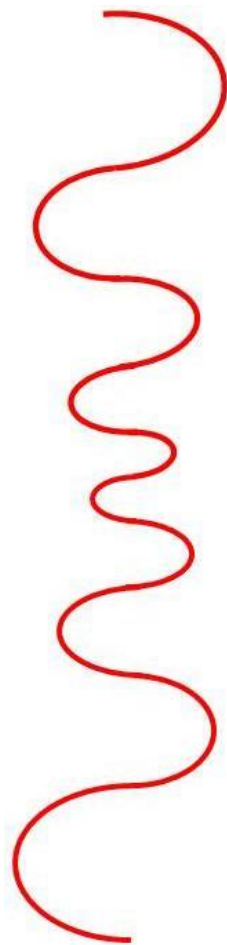


Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение
8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки
3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-16/FIS
Давление	Связанные повороты по волновой дорожке
Закантовка	Движение на одной лыже без палок
Вращение	Поворот в прыжке

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 5 | Девочки 12-16 лет, мальчики 14-17 лет | 6-11 лет катается на лыжах

Разработаны в основном для детей U16/18 в зависимости от количества лет занятия лыжами и биологического возраста. Фаза 5 предназначена для лыжников, находящихся в постпубертатном периоде (после резкого скачка роста).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.

ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.



Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

ОЦЕНКА

Оценка по 10-балльной шкале. Каждое упражнение имеет определенный набор - оценочные маркеры, которые идентифицируют важные аспекты эффективности и относительные вычеты за любые неисправности.

Секретарь должен сосредоточиться на том, смогут ли лыжники выполнять задание на высоком уровне относительно этапа их развития.

Например, для спортсменов Фазы 3 лучше будет набрать девочек 10-13 лет, и мальчиков 11-14 лет, которые катаются на лыжах 4-8 лет.

Тесты составлены таким образом, чтобы самые опытные лыжники на каждом этапе могли набрать 10 баллов.

Шкала на последней странице, оценивающая выполнение задач и навыков, а также баллы, перечисленные для каждого упражнения, поможет тренеру получить оценку лыжника.

В зависимости от набранных баллов лыжники могут получить золотые, серебряные или бронзовые награды. Это позволяет лыжникам на всех уровнях ставить цели для личных достижений.

Бронза: оценка от 4,00 до 5,99

Серебро: оценка от 6,00 до 7,99

Золото: оценка от 8,00 до 10

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При участии в экзамене спортсмен должен использовать инвентарь для гигантского слалома.

Фаза 5

Девочки возраст 12-16, Мальчики возраст 14-17 6-11 лет в спорте

1. СВЯЗАННЫЕ ПОВОРОТЫ ПО ВОЛНОВОЙ ДОРОЖКЕ

Цель: независимая работа верхней и нижней частей тела. Использование сгибания и разгибания нижней части тела



для управления давлением на лыжи по волнистому рельефу при выполнении связанных поворотов.

Основной навык: давление

Обоснование: лыжникам необходимо справляться с волнистой местностью. С другой стороны, гонщик должен уметь управлять давлением лыж на снег, чтобы создавать скорость или поддерживать скорость во время поворота.

Склон: склон для начинающих.

Постановка: ратрак создает шесть волн высотой один метр при измерении от дна желоба до вершины волны. Волны перпендикулярны линии падения и расположены на расстоянии 12 метров от гребня до гребня. Ширина составляет две ширины следа от ратрака или около 10 метров.



Описание:

- Лыжник выходит на волновую трассу, затем делает резанные круглые связанные повороты.
- Лыжник движется так, что он способен поглощать волны и уходить под впадины работая ногами при повороте
- Начало поворота выбирается спортсменом случайным образом на каждой волне, при этом последовательность поворотов не обязательна в том же месте (начало поворота может быть на нижней стороне волны, на подъеме, вершине или впадине)

Критерии безупречного исполнения:

- верхняя часть тела лыжника остается на той же относительной высоте над горизонтом, которая соответствует наклону склона;
- нижняя часть тела поглощает волны и поддерживает или увеличивает давление на нижнюю сторону волн;
- лыжи постоянно контактируют со снегом;
- лыжник демонстрирует круглые повороты при изменении начала поворота по отношению к волнам;
- лыжник регулирует давление вперед/назад вдоль оси лыж для увеличения и контроля скорости.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычтите:

- 2 балла за не обработку рельефа и набор скорости;
- 1 балл за каждую волну, если спортсмен слишком далеко впереди или сзади по отношению к задаче;
- 1 балл за каждый раз, когда спортсмен находится в воздухе;
- 1 балл за каждый раз, когда две вершины поворота находятся в одном и том же месте (например, нижняя сторона волны, затем нижняя сторона волны, будет вычтено очко);
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждый не резанный поворот.

2. СВОБОДНОЕ СПУСКИ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ БЕЗ ПАЛОК

Цель: двигаться только на одной лыже, соединяя повороты среднего радиуса (от начала поворота 15-18 м до начала поворота) на каждой ноге без лыжных палок.

Основной навык: закантовка.

Обоснование: исключение палок из одного лыжного упражнения еще больше усложняет баланс, так как лыжник должен будет регулировать свой центр масс исключительно с помощью голеностопного сустава при правильном выполнении.

Склон: средний подготовленный склон.

Описание:

- лыжник находится на одной лыже и выступает без палок;
- лыжник продемонстрирует по восемь связанных поворотов на правой и левой ноге среднего радиуса (15-18 м);
- нога без лыжи полностью удерживается от снега и сохраняет не раскачивающее положение.

Критерии безупречного исполнения:

- свободный лыжный ботинок никогда не касается снега;
- свободный лыжный ботинок не используется для регулировки баланса;
- скорость стабильна на протяжении всего маневра;
- повороты относительно круглые, резанные и постоянного радиуса.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это средняя оценка за упражнение на левой и правой ноге. Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый раз, когда лыжный ботинок касается снега;
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждый не резанный поворот;
- 1 балл за каждое резкое изменение скорости;
- 1/2 балла за каждый взмах свободным лыжным ботинком.

3. ПОВОРОТ В ПРЫЖКЕ

Цель: независимая работа верхней и нижней частей тела. продемонстрировать способность вращать нижнюю часть тела и маневрировать лыжами точно, сохраняя при этом верхнюю часть тела, стабильной в пространстве.

Основной навык: вращение.

Обоснование: вращение ног в тазобедренном суставе без вовлечения верхней части тела в том же направлении является обязательным условием для навыков вращения.

Склон: средний подготовленный склон.

Описание:

- лыжник стартует из траверса;
- лыжник прыгает с поворотом обеих лыж в попеременном направлении в течение 15 прыжков;
- лыжи поворачиваются вокруг середины лыж с одновременным вращением ногами;
- лыжник прыгает с разворотом лыж в противоположном направлении сразу после приземления;



- след, оставленный на снегу, напоминает серию "Z", носок предыдущего следа почти совпадает с пяткой следующего следа;
- упражнение завершается закантовкой обеих лыж через линию падения склона, укол палкой и удержанием позиции в течение 3 секунд.

Критерии безупречного исполнения:

- лыжи всегда параллельны поверхности снега в воздухе (без носков и пяток);
- между лыжами сохраняется равное расстояние;
- лыжи приземляются на кант и сразу же отрываются с той же позиции;
- лыжи одновременно отрываются, вращаются и приземляются;
- постоянный ритм и скорость без пауз или остановок во время прыжков;
- последний прыжок завершается закантовкой, который совпадает с постановкой укола палкой, и лыжник сохраняет неподвижность в течение 3 секунд.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитайте:

- 1 балл за каждый перерыв в ритме;
- 1 балл за невыполнение шаблона "Z";
- 1 балл за каждый раз, когда носки или пятки лыж чрезмерно приподняты относительно остальной части лыжи;
- 1 балл за каждый раз, когда не удалось амортизировать при приземлении;
- 1 балл за каждый поочередный отрыв ног;
- 1 балл за каждое поочередное приземление на ноги;
- 1/2 балла за то, что не остановились после последнего прыжка;
- 1/2 балла за то, что вы не сохранили неподвижность в течение 3 секунд в конце упражнения.

4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ - РАЗНООБРАЗНЫЙ РЕЛЬЕФ И СНЕЖНЫЕ УСЛОВИЯ

Цель: продемонстрировать, что лыжи могут маневрировать и использоваться в качестве инструмента на разнообразной местности.

Основной навык: баланс.

Обоснование: разнообразный рельеф препятствует равновесию во всех направлениях. Изменение снежных условий препятствует умению эффективно реагировать и действовать точно.

Склон: крутой склон с переменным углом наклона и буграми на не подготовленном снегу.

Описание:

- лыжник выполняет 10 поворотов, сохраняя постоянный размер и форму поворота от 20 до 22 метров независимо от рельефа и условий;
- сопряжение (соединение) поворотов с минимальным траверсом, поддерживая скорость с формой поворота;
- любое время в воздухе контролируется с лыжами параллельными углу наклона склона при приземлении.

Критерии безупречного исполнения:

- повороты круглые с постоянным размером поворота
- минимальный траверс (пересечение);
- лыжи параллельны и равноудалены;
- любое время в воздухе контролируется, и лыжи приземляются параллельно углу наклона склона;

- горнолыжник движется с высокой скоростью.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 4 балла за низкую скорость
- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции
- 2 балла за каждое приземление, при котором лыжи не параллельны углу наклона склона.
- 1 балл за каждый не круглый поворот
- 1 балл за каждый поворот нестандартного (20-22 метра) размера
- 1/2 балла за каждый поворот, когда скорость не поддерживается
- 1/2 балла за каждый случай, когда лыжи не параллельны
- 1/2 балла за каждый случай отклонения лыж от первоначального равностоящего положения.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение
8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки
3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания

1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ НАВЫКОВ

Навыки	U-18 и старше
Давление	Прыжок «верблюду» на волновой дорожке
Закантовка	Движение на одной лыже песочные часы
Вращение	Курс быстрых вертикальных кисточек
Баланс	Свободные спуски в могуле в коридоре V-образной формы

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

Упражнения, которые будут использоваться для оценки, следует выбирать на основе (возрастных) этапов развития лыжника, как показано ниже.

Фаза 6 | Девочки от 16 лет и старше, мальчики от 17 лет и старше | 10 и более лет катается на лыжах

Разработаны в основном для спортсменов U18 и старше в зависимости от количества лет занятия лыжами и биологического возраста. Фаза 6 предназначена для полностью зрелых лыжников с опытом гонок не менее десяти лет.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЦЕНКИ

Во-первых, тренер должен определить (возрастные этапы) фазы развития спортсмена(-ов). Использовать упражнения для своей фазы, и работать над мастерством в этих упражнениях. Используя протокол оценки теста, оценить, где есть у спортсменов сильные и слабые стороны. Затем использовать различные упражнения и прогрессии для работы в областях, где лыжники несовершенны, пока упражнения в каждом столбце не приведут к желаемому общему развитию навыков. Есть разница между тестированием и обучением.

Использование этой оценки должно вдохновить на целенаправленную тренировку, направленную на улучшение навыков.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Перед оценкой спортсменам должна быть предоставлена возможность просмотреть видеоролики теста.

Вначале, экзаменатор должен прочитать описание и критерии безупречного исполнения. Для фаз 2 и 3 вместо этого следует прочитать инструкции для детей. После объяснения также будет полезна демонстрация.



ВЫБОР ПЛОЩАДКИ

Правильный выбор склонов является важным фактором для согласованности результатов, а также способности и ожидания спортсмена выполнять упражнение на уровне мастерства. Хотя многие из упражнений могут выполняться на местности, отличной от предписанной в ходе упражнения. Для оценки местность должна соответствовать спецификациям уклона, указанным в описании упражнений.

Хотя трудно использовать термины, которые единообразны на всей территории. Ниже приведены объяснения терминов уклона и местности, используемых в протоколе оценки.

НАЧИНАЮЩИЙ - зеленые трассы, очень плавный уклон.

ПРОСТОЙ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - более крутые участки на зеленых трассах или более пологие участки на синих трассах, небольшой уклон, но скорость можно легко контролировать.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ - синие трассы с большим шагом, позволяющим увеличить скорость.

КРУТОЙ - черные трассы, эквивалентные крутым участкам большинства гоночных склонов, неухоженные, неухоженные или с участками могула.

Фаза 6

Девочки возраст 16 +, Мальчики возраст 17 + 10 + лет в спорте

1. ПРЫЖОК «ВЕРБЛЮД» НА ВОЛНОВОЙ ДОРОЖКЕ

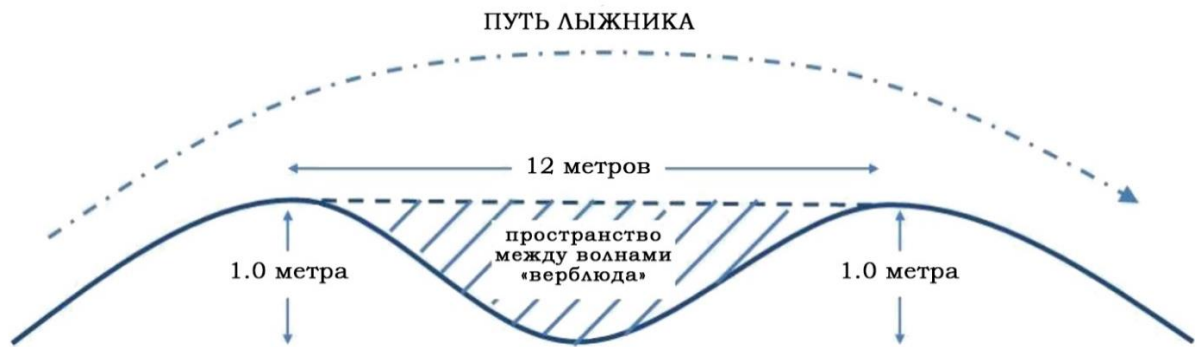
Цель: использовать подъем одной волны, чтобы прыгнуть и преодолеть следующую волну в конце волнового трека.

Основной навык: давление.

Обоснование: когда волны на трассе гонки требуют большего, чем могут быть поглощены, обработаны (или для создания более быстрой линии), выгодно пропустить желоб между двумя (или более) волнами.

Склон: склон для начинающих.

Постановка: волны делаются высотой один метр при измерении от дна желоба до вершины волны. Волны перпендикулярны линии падения склона на расстоянии 12 метров друг от друга. Рекомендуется залить впадину финальной волны. Ширина составляет одну - две ширины следа от ратрака или около 5-10 метров.



Описание:

- лыжник выходит на волновую трассу;
- лыжник поддерживает прямой путь, сохраняя контакт лыж/снега и положение стойки скоростного спуска через волны, ведущие к прыжку «верблюда»;
- лыжник использует подъем «верблюда» вместе с любым дополнительным отталкиванием со скоростью, необходимой, чтобы прыгнуть и преодолеть разрыв, приземлившись на задней стороне следующей волны.

Критерии безупречного исполнения:

- верхняя часть тела лыжника остается на относительной высоте над горизонтом которая соответствует наклону склона в высокой стойке скоростного спуска в то время, как нижняя часть тела поглощает волны и поддерживает или увеличивает давление на нижней стороне волн;
- лыжи остаются плоскими на снегу прямо по линии падения склона с равномерным давлением между левой и правой лыжами;
- отрыв в прыжке с обеих ног равномерно;
- лыжи в воздухе двигаются волнообразно вперед, чтобы соответствовать уклону приземления на финальной волне;
- посадка происходит на нижней стороне заключительной волны;
- приземление обеими ногами одновременно, лыжи контактируют со снегом по всей длине (не носком или пяткой вперед);
- лыжник регулирует давление вперед/назад вдоль оси лыж для увеличения и контроля скорости.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 3 балла за то, что не приземлился на спуске финальной волны;
- 3 балла за приземление на пятки или носки лыж;
- 2 балла за чрезмерное движение руками в воздухе (вращение);
- 2 балла за то, что не прыгнул и не приземлился с обеих ног одновременно;
- 2 балла за не обработку и набор скорости на волнах, предшествующих прыжку «верблюда».
- 1 балл за невыполнение прямого спуска вниз по линии падения склона при постоянной ширине стоп на ширине бедер;
- 1 балл за то, что лыжи не держатся плоско на снегу или взлетают в воздух раньше, чем выполняется прыжок «верблюд»;
- 1 балл за каждую волну, спортсмена не в стойке скоростного спуска до верблюда;
- 1 балл за локти, находящиеся вне колен в стойке скоростного спуска.

2. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

Задача: двигаться исключительно на одной лыже, постепенно уменьшая радиус последовательных поворотов, затем постепенно увеличивайте радиус до исходной формы поворота на сложной местности.

Основной навык: закантовка.

Склон: подготовленный экспертный склон.

Постановка: определите начало и конец (старт, финиш). Поместите две кисти на половине дистанции на расстоянии 5 метров друг от друга поперек склона.

Описание: упражнение состоит из 10 поворотов.

- лыжник находится на одной лыже;
- начиная с поворотов размера GS, постепенно уменьшайте радиус поворота до тех пор, пока не будет достигнут слаломный поворот на полпути во время движения между двумя кисточками;
- после кисточек повороты постепенно увеличиваются, при завершении упражнения поворот достигает размера GS;
- нога без лыжи полностью удерживается от снега и не допускается качающееся положение;
- упражнение выполняется на левой и правой ноге в отдельных испытаниях.

Критерии безупречного исполнения:

- свободный лыжный ботинок никогда не касается снега;
- свободный лыжный ботинок не используется для регулировки баланса;
- скорость стабильна на протяжении всего маневра.
- резанные круглые повороты;
- повороты постепенно становятся меньше к середине, затем от середины становятся больше к финишу;
- никаких резких изменений размера или формы поворотов;
- «песочные часы» симметричны слева направо и сверху вниз;
- лыжные палки не используются ненадлежащим образом для баланса.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Общий балл - это среднее значение оценки на левой и правой ноге. Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 1 балл за каждый раз, когда лыжный ботинок касается снега;
- 1 балл за каждые 10% цикла упражнения, когда палка способствует равновесию (например, если палку перетащили по снегу 30% цикла упражнения, вычитите 3 балла);
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждое резкое изменение скорости;
- 1 балл за каждое резкое изменение радиуса поворота;
- 1 балл за асимметричную форму песочных часов по сторонам или сверху вниз;
- 1/2 балла за каждый взмах свободным лыжным ботинком.

3. КУРС БЫСТРЫХ ВЕРТИКАЛЬНЫХ КИСТОЧЕК

Цель: быстро пройти через серию плотно расположенных кисточек.



Основной навык: вращение

Обоснование: быстрые и точные движения необходимы для слалома.

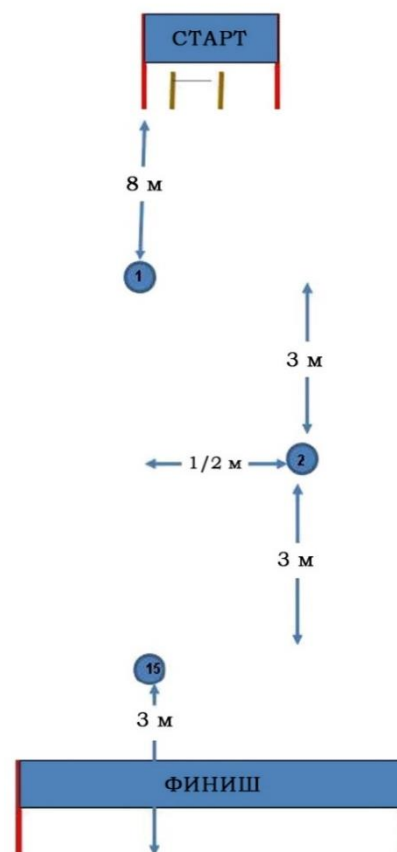
Склон: легкий подготовленный склон среднего уровня.

Постановка: 12 кисточек смещены на 1/2 метра и на расстоянии 3 метра по вертикали в линии падения склона. Используется тайминг (хронометраж): стартовая калитка устанавливается на восемь метров непосредственно над первой кисточкой, а финишная линия устанавливается на три метра ниже 12-й (последней) кисточки.

Установление «критерия времени»: перед упражнением спортсмен устанавливает критерий времени, толкаясь один раз, без конькового толчка со старта, и спускаясь на лыжах **прямо** вниз (без поворотов) по склону в сбалансированной спортивной стойке через финишный створ.

Описание:

- лыжник стартует на высоте 8 метров над первой кисточкой;
- лыжник начинает с выбора стратегии старта.
- лыжник перемещается вокруг кисточек поочередно слева и справа;
- лыжник пытается пройти курс как можно быстрее
- финиш на 3 метра ниже последних ворот в соответствии с началом.



Критерии безупречного исполнения:

- прохождение дистанции со скоростью, сравнимой с прямым спуском вдоль трассы;
- Носки лыж и ботинки должны проходить вокруг каждой кисточки.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с 10 баллов отнимите:

- 1 балл за каждую пропущенную кисточку
- 1 балл за каждые 10% времени, превышающие критерий спортсмена.

4. СВОБОДНЫЕ СПУСКИ В МОГУЛЕ В КОРИДОРЕ V-ОБРАЗНОЙ ФОРМЫ

Задача: лыжи по буграм, начинают с больших поворотов 20-24 м и постепенно уменьшают радиус каждого последовательного поворота в серии из 10 поворотов, завершающейся поворотами, подходящими для отдельных бугров.

Основной навык: баланс (восприятие, ожидание)

Обоснование: размер и форма поворота должны определяться лыжником. Постепенные изменения в размере поворота демонстрируют, что лыжник обладает прекрасной моторикой в отношении механики тела. Восприятие и предвидение того, где разместить и описать поворот без ворот, предполагает, что лыжник имеет контроль и может начать, и провести запланированный поворот.

Склон: экспертная местность с буграми.

Постановка: определяются только начало и конец.

Описание: упражнение рассчитано на 10 поворотов.

- начиная с поворота с большим радиусом (20-24 м), радиус поворотов постепенно уменьшается;
- конечный радиус поворота соответствует повороту размером с бугор.

Критерии безупречного исполнения:

- баланс сохраняется во всех трех плоскостях;
- повороты связаны без траверса;
- повороты постепенно уменьшаются;
- отсутствие резких изменений размера или формы поворотов;
- повороты симметричны слева направо;
- повороты ровные и округлые при высокой скорости.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

Начиная с высшей оценки 10, вычитите:

- 4 балла за низкую скорость;
- 2 балла за каждый случай баланса, требующий радикальной коррекции;
- 1 балл за каждый не круглый поворот;
- 1 балл за каждое резкое изменение радиуса или скорости;
- 1 балл за каждую асимметричную форму слева направо;
- 1/2 балла за каждый поворот, когда скорость не поддерживается.

Таблица оценки

Балл	Оценка	Навык	Выполнение задания
10	Идеально	Безупречное исполнение	Нечего менять
9	Выдающийся (блестящий)	Требуются минимальные изменения	Наименьшее изменение
8	Отлично	Требуются небольшие изменения	Нуждается в небольшой доработке
7	Очень хорошо	Навыки оттачиваются	Несколько поворотов или размеров могут потребовать небольшой настройки
6	Хорошо	Уровень мастерства выше среднего	Задание выполнено выше среднего
5	Средний	Уровень мастерства средний для этого уровня	Среднее исполнение задания
4	Ниже среднего	Адекватные навыки	Нет проблем с определением задачи, хотя требует доработки

3	Посредственный	Некачественные навыки	Незначительная проблема с идентификацией задания, требует улучшения
2	Нечеткий	Нечеткая демонстрация навыков	Нечеткое исполнение задания
1	Ограниченный	Сильно ограниченные навыки	Сложно различить задание
0	Неспособность	Ничего похожего на навыки	Задание не выполнено