

**Государственное автономное учреждение Калужской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»**

Принята на тренерском совете

«УТВЕРЖДАЮ «

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Директор ГАУ КО СШОР «Орленок»

Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ В.В.Заикин

Приказ № \_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

**Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по  
развитию физической культуры и спорта среди различных групп  
населения по виду спорта горнолыжный спорт.**

Возраст занимающихся - с 6 лет  
Срок реализации - 1 год

Город Калуга  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	5
3. Методическая часть.....	7
4. Техника безопасности.....	12
5. Список литературы.....	14

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Требования к подготовке занимающихся во всех дисциплинах горнолыжного спорта значительно возросли за последние 7-8 лет. Благодаря современным лыжам скорости значительно увеличились. Попытки контроля скорости организаторами соревнований привели к более «закрытым» закрученным трассам, как в скоростном спуске, так и в слаломе. Таким образом, спортсмены сегодня выполняют более круглые повороты на большей скорости.

Занятия горнолыжным спортом предъявляют высокие требования ко всему организму спортсмена в целом, т.к. физическая подготовка должна обеспечить высокий уровень взрывной силы и силовой выносливости на достаточно длинных временных интервалах (как правило, от 1.5 до 2.5 минут). Иными словами горнолыжниками выполняется скоростная деятельность соизмеримая по интенсивности с работой спринтера на дистанции 400 м, но превосходящая ее по длительности в 2-3 раза. Более того, горнолыжники имеют очень высокий уровень координации работы мышц.

По характеру нагрузки горнолыжный спорт может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому горнолыжник должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и физическую подготовку.

В связи с введением программ спортивной подготовки, на которые принимаются спортсмены, уже освоившие основы горнолыжного спорта, и имеющие развитые физические качества, большое значение приобретает предварительная подготовка будущего спортсмена, включающая как основы техники горнолыжного спорта, такую общефизическую подготовку, которая содействовала бы развитию психофизических качеств подростка.

Данная программа позволяет подготовить юного горнолыжника к поступлению на более высокий этап спортивной подготовки.

Кроме того, данная программа позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом тех детей, которые по различным причинам не планируют дальнейшей спортивной карьеры.

### **Отличительные особенности, специфика организации физкультурно-оздоровительной деятельности**

Настоящая программа является документом, определяющим содержание и объем физкультурно-оздоровительной деятельности в спортивно-оздоровительных группах отделения горные лыжи СШОР «Орленок».

Данная программа ориентирована на получение занимающимися базовой общей физической подготовки, а так же освоения элементарных технико-тактических действий вида спорта горнолыжный спорт.

### **Цели и задачи программы**

**Целью** Программы является общефизическая подготовка детей, обучение основам техники горнолыжного спорта и отбор одаренных детей для дальнейшего поступления по программам спортивной подготовки.

Кроме того, данная программа позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом тех детей, которые по различным причинам не планируют дальнейшей спортивной карьеры.

**Задачами Программы** являются:

- Обучение основам техники горнолыжного спорта;
- Развитие психологических и физических качеств ребенка;
- Во всех формах организации двигательной деятельности воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Программа рассчитана на занимающихся с 6 лет. Изучение программного материала предполагается в форме групповых занятий. Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих навыков:

- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- овладение основами техники передвижения на горных лыжах;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом;
- проявление интереса к занятиям по горным лыжам в спортивной школе;
- возможность выявления способных спортсменов для занятия горнолыжным спортом и зачисление в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

## I. Нормативная часть программы

Спортивно-оздоровительная программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по горнолыжному спорту № 24 от 19.01.2018г

Программа строится на основе следующих **принципов**:

1. основная **целевая направленность** - помочь определится занимающемуся с выбором вида спорта;
2. определить **оптимальное соотношение** различных сторон подготовки занимающегося;
3. наблюдается **неуклонный рост объема средств** общефизической и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией;
4. происходит **увеличение объема интенсивность** тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении всех спортивно-оздоровительных этапов. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла;
5. осуществляется **строгое соблюдение постепенности** в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям занимающегося.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности занимающихся. Поэтому требуется сочетание разучивания одной или двух взаимосвязанных новых деталей движения с повторением и закреплением уже известных движений.

Программа предназначена для занимающихся, желающих заниматься горнолыжным спортом с 6 лет, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки. Максимальный возраст на спортивно-оздоровительном этапе не ограничен. В спортивно-оздоровительные группы переводятся спортсмены, которые не выполняют требования федеральных стандартов спортивной подготовки по лыжным гонкам для дальнейших занятий, спортсмены имеющие травмы, ограничения по состоянию здоровья на определенный период времени после болезни, освобожденные на длительный период времени от участия в соревнованиях

К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка, на основании личного заявления.

Срок реализации программы без ограничения .Численность у занимающихся в группе от 10 до 30 человек. Тренировочный процесс, осуществляющей спортивно-оздоровительную деятельность, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39-48 недели.

### **Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### Режим тренировочной работы .

Этап подготовки	Период	Возраст для зачисления	Максим. состав в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	6-17	30	до 6	234-288 *

\*234 часа рассчитано на 39 недель, с 1 сентября по 31 мая

\*288 часов рассчитано на 48 недель, с 1 сентября по 30 июля

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

	Содержание занятий	СО	СО
I	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8
II	Практическая подготовка	202	256
1	Общая физическая подготовка	70	80
2	Специальная физическая подготовка	56	95
3	Техническая подготовка	70	75
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6
III	Самостоятельная работа	24	24
	Количество недель	39	48
	Всего часов	234	288

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники горнолыжного спорта;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

#### 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в России.

Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение горнолыжника. Первые соревнования по горнолыжному спорту в России и за рубежом. Популярность горнолыжного спорта в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных горнолыжников.

#### 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Горнолыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка горнолыжного инвентаря. Правила ухода и их хранение. Индивидуальный выбор горнолыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

#### 3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о

воздействию физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

#### **4. Краткая характеристика горнолыжной техники. Соревнования по горнолыжному спорту.**

Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные способы прохождения спусков. Стойка горнолыжника, повороты.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **2.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

На тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительных группах обучают и совершенствуют технику:

- повороты на месте; торможение падением;
- прямой спуск в средней стойке; косые спуски в средней стойке; спуск по неровному склону;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске; поворот на двух лыжах;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом; поворот с упором на палку; поворот без опоры на палку; боковое соскальзывание; остановка разворотом вниз; прохождение открытых ворот (2-3); прохождение «широкой змейкой»;
- траверс склона коньковым шагом; прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот); прохождение отрезка трассы слалома – гиганта (3-6 ворот); игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

## **3.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для упражнения группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, аэробики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки), 4кг (мальчики), метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагам.

#### 4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

В состав СФП входят упражнения на координацию и на баланс, упражнения на батуте, прыжковые прогрессии и многоскоки.

#### Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия.

№п /п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин)поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда

7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

## 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ..

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце тренировочного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

- 1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

- 3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

- 4) Бег 60 м. с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

- 5) Бег 500 м., 1000 м., 2000 м. (в зависимости от возраста), (для определения общей

выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение горнолыжной трассы. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение техники преодоления спусков, поворотов («сдано», «не сдано»).

## **III. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям на горнолыжном склоне допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по горнолыжному спорту возможно действие на занимающихся следующих опасных факторов:

обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки,

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

1.6. Запрещается выходить на склон без задания тренера.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.4. Надеть спортивную форму.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.4. Провести разминку.

3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.

3.8. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям занимающегося а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.

3.9. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.

3.10. Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

3.11. Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч. В случае падения стараться быстро освободить колено трассы подъема.

3.12. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

#### **6. Правила пользования горнолыжными подъемниками.**

Посадка на канатную дорогу осуществляется в порядке живой очереди.

При бесконтактном проходе SkiData на подъемник, необходимо дождаться разрешающего зеленого сигнала на табло турникета. Допуск детей дошкольного и младшего школьного возраста производится под личную ответственность родителей или лиц, сопровождающих ребенка.

Включение подъемника осуществляется только обслуживающим персоналом. Перед посадкой необходимо заправить в одежду длинные шарфы, волосы и т.д., снять с плеч рюкзак. В зоне посадки лыжные палки должны быть в одной руке, темляки (петли палок) не должны быть надеты на кисти рук. При посадке на четырёхкресельный подъёмник одного или двух человек, им необходимо разместиться по центру кресла. Необходимо закрывать дуги безопасности. Зацепление за бугель осуществляется только в зоне посадки. При случайном отцеплении от бугеля необходимо немедленно освободить трассу подъема во избежание наезда на вас, поднимающегося лыжника. При аварийной остановке бугеля необходимо сразу же отцепиться от него и отъехать в сторону. После окончания подъема немедленно покинуть верхнюю площадку.

#### **Категорически запрещается!!!**

- Подъем детей, вес которых меньше 20 кг, на кресельных подъемниках.
- Подъем на одном бугеле детского (учебного) подъемника более одного человека, кроме взрослого с ребенком дошкольного возраста.
- Зацепление за бугель перед пуском подъемника.
- Зацепление за бугель вне зоны посадки.
- Подъем санок, снегокатов и др. как самостоятельно, так и за лыжником.
- Оттягивание каната в сторону при движении по трассе подъема во избежание его срыва с роликов.
- Резкое бросание бугеля при отцеплении на верхней площадке.
- Произвольный сход с подъемника на трассе подъема.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: Физкультура и спорт,1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника горнолыжного спорта – М. Физкультура и спорт, 1986.
6. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М. : Физкультура и спорт, 1983.
7. Ялакас С.И. Школа горнолыжника – М.: Физкультура и спорт, 1979.
8. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ...докт. пед. наук. – СПб., 1992.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта//Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, №1, 2003.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.