Таблиця 6. **Залікові навчальні нормативи для оцінки загальної фізичної підготовленості**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тестові вправи | Хлопчики | Дівчатка |
| **Швидкість** | | |
| Біг з високого старту 30 м, с | 7,0 | 7,2 |
| Біг з низького (високого) старту 60 м, с | 11,0 | 11,0 |
| **Спритність** | | |
| Човниковий біг 10 м х 6 , с | 20,0 | 21,0 |
| **Швидкісно-силові якості** | | |
| Присідання на двох ногах 20 с, к-сть разів | 18 | 18 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 130,0 | 120,0 |
| **Гнучкість** | | |
| Сумарна гнучкість нахилом (з положення присівши, ноги нарізно або з основної стійки шляхом вимірювання лінійним гоніометром???) | 9,0 | 14,0 |
| Міст гімнастичний нахилом назад, шпагати (поздовжній та поперечний) - тримати, с | 3 | 3 |
| **Силова витривалість** | | |
| Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів | 12 | 10 |
| Кут з упору сидячи ззаду - тримати, с | 30 | 30 |

Питання стосовно човникового бігу:

Пропозиція : 10 м х 6 (60 м) , с - 20,0 с 21,0 с

ПЕРЕГЛЯНУТИ: доцільність вправ на снігу.

Таблиця 7

**Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості**

|  |  |
| --- | --- |
| Тестові вправи | Оцінка |
| Прямий та скісний спуски в основній стійці на схилі із середнім за складністю рельєфом довжиною 100 м, крутістю 10-12° | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Зупинка розворотом лиж на пологому схилі | -//- |
| Прямий спуск на одній лижі (правій та лівій) на схилі довжиною 10 м, крутизною 10° | -//- |
| Проходження відрізка траси 50 м з використанням ковзанярського ходу на схилі крутизни 8-10° | -//- |
| Поєднані повороти на паралельних лижах на схилі крутизни 10-12° | -//- |
| Проходження траси слалому (по чарліках\*) з 10-15 воріт на схилі крутизною 10-12° (внутрішкільні змагання) | Час спуску по трасі та здобуте місце |
| Проходження відрізка траси слалому-гіганта з 8-10 воріт і відстанню між ними 15-18 м на схилі крутизною 10-12° (внутрішкільні змагання) | -//- |

\* чарліки – короткі дрєвки, для відпрацювання техніки проходження траси.

Таблиця 12

Навчальні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості для груп попередньої базової підготовки ~~навчально-тренувальних груп~~

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестові вправи | Рік навчання | | | | | | | | | |
| 1-й | | 2-й | | 3-й | | 4-й | | 5-й | |
| Хл. | Дів. | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. |
|
| **Швидкість** | | | | | | | | | | |
| Біг 30 м з високого старту, с | 6,2 | 6,3 | 5,7 | 6,2 | 5,6 | 6 | 5,5 | 5,8 | 5,3 | 5,6 |
| Біг 60 м з низького або високого старту, с | 10,7 | 10,8 | 10,5 | 10,6 | 10,3 | 10,4 | 10 | 10,2 | 9,7 | 10 |
| **Спритність** | | | | | | | | | | |
| Човниковий біг 10 м х 10, с | 33 | 33,5 | 32 | 32,5 | 31 | 31,5 | 30 | 30,8 | 29 | 30 |
| **Швидкісно-силові якості** | | | | | | | | | | |
| Стрибок у довжину з місця, см | 160 | 150 | 180 | 170 | 185 | 175 | 195 | 185 | 205 | 200 |
| **Витривалість** | | | | | | | | | | |
| Біг 400 м, хв.с | 1,39 | 1,45 | 1,32 | 1,42 | 1,27 | 1,38 | 1,22 | 1,32 | 1,17 | 1,27 |
| Біг 1500 м, хв.с |  |  |  |  |  |  | 5,5 | 6,55 | 5,4 | 6,5 |
| **Силова витривалість** | | | | | | | | | | |
| Присідання на одній нозі без урахування часу, разів | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| Підтягування у висі на поперечці, разів | 3 | 2 | 5 | 3 | 7 | 4 | 9 | 5 | 11 | 6 |
| Кут у висі на високій поперечці, с | 8 | 7 | 12 | 10 | 18 | 13 | 21 | 15 | 25 | 20 |
| **Спеціальна витривалість (стрибкова)** | | | | | | | | | | |
| Стрибки через гімнастичну лаву, разів: 30 с 60 с | 38 | 35 | 40 | 38 | 42 | 40 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 70 | 65 | 80 | 75 |
| **Гнучкість** | | | | | | | | | | |
| Нахил з основної стійки (сумарна гнучкість), см | 10 | 14 | 12 | 15 | 14 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 |
| Гімнастичний міст, шпагати - тримати, с | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Виключно показники Човникового бігу :

ТАБЛИЦІ 13,14,15,16 – доцільність вправ на снігу.

Таблиця 13

Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості для груп попередньої базової підготовки ~~навчально-тренувальних груп~~ 1-го року навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тестові вправи | Оцінка |
| Прямий спуск в основній стійці на схилі 100-150 м крутістю 12-14° із зупинкою в коридорі 15-20 м | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Гальмування розворотом лиж до повної зупинки в коридорі довжиною 10 м, шириною 5 м після прямого спуску довжиною 30 м. Крутість схилу 12-14° (вправа виконується двічі: розворотом лиж направо та наліво) | Суб’єктивна оцінка якості гальмування в коридорі за 5-бальною шкалою |
| Розворот на 180º направо та наліво з косого спуску | Суб’єктивна оцінка за 5-бальною шкалою |
| Спуск на одній лижі (правій та лівій) по схилу 100 м крутістю 10-12° | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Проходження відрізку 50 м похилого схилу ковзанярським ходом | Те ж саме |
| Подолання нерівностей рельєфу (горба, серії дрібних зближених і розтягнутих горбів, викоту, спаду, западини) на гірськолижному стадіоні | -//- |
| Політ у групуванні з горбка на схилі 10-12° з розгоном до 20 м (хлопчики 3-5 м, дівчатка 2-3 м) | -//- |
| Сполучені повороти на паралельних лижах на схилі 200-250 м крутістю 10-12° | -//- |
| Спуск по схилу 250-300 м крутістю 10-15° з 3-4 змінами напрямку руху | -//- |
| Участь, у змаганнях із слалому (12-20 воріт) і слалому-гіганта (8-12 воріт) | Час спуску по трасі та здобуте місце |

Таблиця 14

Навчальні нормативи з спеціальної технічної підготовленості для груп попередньої базової підготовки ~~навчально-тренувальних груп~~ 2-го року навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тестові вправи | Оцінка |
| Прямий спуск в основній, високій, середній та низькій стійках із зупинкою в коридорі 25x5 м | Суб’єктивна оцінка стійкості за  5-бальною шкалою |
| Проходження відрізку похилого схилу довжиною 50 м ковзанярським ходом | Те ж саме |
| Спуск на одній лижі (правій та лівій) з виконанням кількох поворотів направо та наліво. Схил крутістю 10-12°, довжиною: для хлопчиків -100 м, для дівчаток –50 м | Суб’єктивна оцінка стійкості за 5 -бальною шкалою |
| Проходження горбів, западин, викотів, спаду, згинів схилу на гірськолижному стадіоні | Те ж саме |
| Політ у групуванні з горбка (хлопчики 4-6 м, дівчатка 3-5 м) | -//- |
| Повороти на паралельних лижах на схилі 350-500 м крутістю 10-15° | -//- |
| Повороти з широкого та ковзанярського кроку на пологому схилі | -//- |
| Проходження “змійки” з 10 воріт на схилі крутістю 12-15° (відстань між стійками 6-7 м) | -//- |
| Розворот на 360° (“вальс”) у правий та лівий боки з косого спуску | Оцінюється точність і вчасність закантовки та перенесення центру ваги за 5 -бальною шкалою |
| Безперервний спуск на схилі 300-500 м крутістю 8-15° з виконанням поєднаних поворотів великого радіуса. Середня швидкість спуску 30-35 км/год. | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Участь у змаганнях із слалому (довжина трас 250-300 м ) і слалому-гіганта (350-500 м) | Виконання II юн. розряду |

Таблиця 15

Навчальні нормативи з спеціальної технічної підготовленості для груп попередньої базової підготовки ~~навчально-тренувальних груп~~ 3-го року навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тестові вправи | Оцінка |
| Прямий спуск в основній, високій, середній та низькій стійках із зупинкою в коридорі 30x15 м при швидкості не менше 40 км/год. | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Спуск на одній лижі (правій та лівій) по похилому схилу з нескладним рельєфом (хлопчики – 150 м, дівчатка - 100 м) | Те ж саме |
| Проходження “змійки” з 5 воріт на одній лижі (правій та лівій) при ширині воріт 6-7 м | -//- |
| Проходження відрізка 50 м ковзанярським ходом на схилі крутістю 10-12° | -//- |

|  |  |
| --- | --- |
| Проходження горбів, западин, викотів, спаду, згинів схилу на швидкості не менше 40 км/год. | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Стрибок з горба (трампліна) у групуванні (хлопчики 5-8 м, дівчатка 3-5 м) | Те ж саме |
| Сполучені повороти на лижах на схилі крутістю 15-18° | -//- |
| Повороти з широкого та ковзанярського кроків на похилому схилі | -//- |
| Виконання з прямого спуску трьох поворотів на 360° (“вальс”) між 4-м і 5-м воротами на трасі слалому довжиною 100 м з 8 горизонтальних воріт. Відстань між 4-ми і 5-ми воротами 15 м. Схил крутістю 12-15° | Оцінка точності закантовки, збереження поступального руху по трасі. Час подолання траси за сумою двох спроб |
| Виконання з прямого спуску по 5 розворотів на 360° (“вальс”) направо й наліво на схилі 100 м крутістю 12-15 ° | Час подолання відрізка схилу за сумою двох спроб, а також порівняння з часом попередньої вправи |
| Безперервний спуск 500-800 м з виконанням поворотів великого радіуса на схилі крутістю 8- 15 ° при середній швидкості спуску не менше 60 км/год, (хлопчики) та 50 км/год, (дівчатка) | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Участь у змаганнях з гірськолижного спорту (слалому, паралельного слалому, слалому-гіганта) | Виконання І юн. розряду |

Таблиця 16

Навчальні нормативи з спеціальної технічної підготовленості  
для груп попередньої базової підготовки ~~навчально-тренувальних груп~~ 4-го року навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тестові вправи | Оцінка |
| Прямий та косий спуски у високій, середній та низькій (аеродинамічній) стійках на схилі крутістю 10-12º (хлопчики на швидкості не менше 60 км/год., дівчатка не менше 50 км/год.) | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Проходження “змійки” з 8 воріт на одній лижі (правій та лівій) | Те ж саме |
| Проходження відрізка 80 м схилу крутістю 10-12º ковзанярським ходом | -//- |
| Старт і стартовий розгін (із стартового майданчика, естокади) на ділянці схилу довжиною 10-15 м | Оцінюється техніка виконання, різниця між пасивним та активним стартом (Ж.К.Кіллі) |
| Виконання з прямого спуску трьох поворотів на 360° направо й наліво на схилі крутістю 12-15° | Оцінюються точність закантовки, поступальний рух по лінії схилу |
| Проходження спеціальної траси з 10 воріт: відстань між 1 -ми - 5-ми воротами 15 м, між 6-ми - 7-ми воротами - 10 м, між 8-ми-10-ми воротами -6м | Час проходження траси (сума двох спроб) та суб’єктивна оцінка за 5-бальною шкалою |
| Проходження горба, западини, викоту, спаду на швидкості не менше 60 км/год. (хлопчики) та 50 км/год. (дівчатка) | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Політ у групуванні з горба, штучного трампліна (хлопчики 8-10 м, дівчатка 5-8 м) при розгоні 30 м на схилі крутістю 10-15° | Оцінюється положення в польоті, стійкість при приземленні |
| Стрибки на лижах з штучного трампліна у кроці, “ноги нарізно”, з розворотом лиж на 90° і т.д., елементи могулу | -//- |
| Поєднані повороти малого радіуса на паралельних лижах на схилі крутістю 12-15 ° | Суб’єктивна оцінка техніки виконання за 5-бальною шкалою |
| Повороти з ковзанярського кроку на відрізку траси слалому-гіганта (8-10 воріт) на схилі крутістю 12-15° | Оцінюється вхід у поворот, ведення дуги повороту за 5-бальною шкалою |
| Повороти середнього радіуса на схилі крутістю 12-18° | -//- |
| Повороти великого радіуса на схилі крутістю 12-18° | -//- |
| Безперервний спуск 1000-1200 м з виконанням поворотів великого радіуса на схилі крутістю 10-18° | Суб’єктивна оцінка техніки на контрольній ділянці за 5-бальною шкалою |
| Участь у відповідальних змаганнях з гірськолижного спорту | Виконання ІІІ розряду |

Таблиця 17

Навчальні нормативи з спеціальної технічної підготовленості для груп попередньої базової підготовки ~~навчально-тренувальних груп~~ 5-го року навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тестові вправи | Оцінка |
| Прямий та косий спуски в аеродинамічній стійці на схилі крутістю 10-15º | Суб’єктивна оцінка техніки подолання рельєфу за 5-бальною шкалою |
| Проходження 100 м схилу крутістю10-15º ковзанярським ходом | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Проходження траси слалому з 10-12 воріт на одній лижі (правій та лівій) | -//- |
| Старт і стартовий розгін на ділянці схилу довжиною 10-15 м | Оцінюється різниця часу при пасивному та активному старті |
| Проходження горба, уступу, викоту на швидкості не менше 60 км/год. (хлопчики) та 50 км/год. (дівчатка) | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Політ у групуванні: 10 м (хлопчики) і 8 м (дівчатка) | -//- |
| Сполучені повороти малого радіуса на паралельних лижах на схилі крутістю 20-30º | -//- |
| Повороти ковзанярського кроку на схилі крутістю 18-20º | -//- |
| Повороти середнього радіуса з широкого кроку на схилі середньої крутості (20º) | -//- |
| Повороти великого радіуса на схилі крутістю 18-20º | -//- |
| Безперервний спуск 1200-1500 м (або повторний спуск на більш короткому відрізку) з виконанням серії поворотів великого радіуса на схилі змінної крутості з середнім за складністю рельєфом при середній швидкості спуску: 65 км/год. (хлопчики) та 55 км/год. (дівчатка) | -//- |
| Участь у змаганнях з гірськолижного спорту | Виконання ІІ розряду |

Таблиця 21

Обсяги 3-годинного тренувального навантаження на снігу в олімпійських видах програми кваліфікованих гірськолижників України на ІІІ-ІV етапах підготовки на висоті 1000 м над рівнем моря

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фізичне навантаження | Слалом | | | | | Слалом-гігант | | | | | Супергігант | | | | | Швидкісний спуск (траса в смт. Славське)??????? |
|
| Велике (граничне) | 550 | Х | 10 | = | 5500 | 900 | Х | 10 | = | 9000 | 1000 | Х | 15 | = | 1500 | 2050 м х 10 = 20500 м |
|
| 50 | 500 |
| 50 | 500 | 25 | 375 |
|
| Значне (колограничне) | 400 | Х | 10 | = | 4000 | 400 | Х | 20 | = | 8000 | 1000 | Х | 7 | = | 7000 | 2050 м х 7 = 14350 м |
|
| 40 | 400 | 20 | 400 | 25 | 175 |
| Середнє | 400 | Х | 5 | = | 2000 | 400 | Х | 10 | = | 4000 | 1000 | Х | 5 | = | 5000 | 2050 м х 5 = 10250 м |
| 40 | 200 | 20 | 200 | 25 | 125 |
|
| Мале | 200 | Х | 5 | = | 1000 | 400 | Х | 5 | = | 2000 | 600 | Х | 5 | = | 3000 | 1000 м х 5 = 5000 м |
|
| 20 | 100 | 20 | 100 | 15 | 75 |
|

Швидкісний спуск ~~(траса в смт. Славське~~) – можливо вказати довжину траси і все

Примітка. У чисельнику вказані довжина траси, в знаменнику – кількість воріт на трасі. При визначенні приблизних величин навантаження виходили з розрахунку тренування загальною тривалістю до 3 год. з обов’язковим використанням канатної дороги, шарнірних стійок, якісної (механізованої) підготовки полотна траси, наявності 1-2 помічників постановника траси, а також механічного бура, радіозв’язку між стартом і фінішем.

ТАБЛИЦІ 22, 23, 24, 25 доцільність вправ на снігу.

Таблиця 22

Навчальні нормативи з фізичної підготовленості для груп спеціалізованої базової підготовки ~~груп спортивного удосконалення~~ 1-3-го років навчання

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестові вправи | Рік навчання | | | | | |
| 1-й | | 2-й | | 3-й | |
| Хл. | Дів. | Хл. | Дів. | Хл. | Дів. |
|
| **Швидкість** | | | | | | |
| Біг 30 м з високого старту, с | 5,0 | 5,2 | 4,8 | 5,0 | 4,6 | 4,8 |
| Біг 100 м, с | 14,0 | 15,4 | 13,8 | 15,2 | 13,2 | 14,6 |
| **Спритність** | | | | | | |
| Човниковий біг 10 м х10, с | 27,0 | 28,0 | 26,8 | 27,8 | 26,5 | 27,4 |
| **Силова витривалість** | | | | | | |
| Присідання на одній нозі без урахування часу, разів | 50 | 50 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Підтягування з вису на високій поперечці, разів | 12 | 7 | 13 | 8 | 15 | 9 |
| Кут у висі на високій поперечці, с | 28 | 23 | 30 | 25 | 35 | 30 |
| **Швидкісно-силові якості** | | | | | | |
| Стрибок у довжину з місця, см | 230 | 210 | 240 | 215 | 250 | 220 |
| **Витривалість** | | | | | | |
| Біг 400 м, хв.с | 1,13 | 1,20 | 1,10 | 1,16 | 1,80 | 1,13 |
| Біг 1500 м, хв.с | 5,30 | 6,25 | 5,25 | 6,20 | 5,20 | 6,15 |
| **Спеціальна витривалість (стрибкова)** | | | | | | |
| Стрибки через гімнастичну лаву, разів: 60 с | 85 | 80 | 95 | 90 | 110 | 100 |
| **Гнучкість** | | | | | | |
| Сумарна (нахилом з основної стійки), см | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Гімнастичний міст, шпагати (поздовжній та поперечний) – тримати, с | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Таблиця 23

Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості груп спеціалізованої базової підготовки ~~груп спортивного удосконалення~~ 1-го року навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольні вправи та умови їх виконання | Оцінка виконання |
| Спуски прямі та косі в основній, середній, високій та аеродинамічній стійках на схилі змінної крутості 12-20º | Суб’єктивна оцінка технічної майстерності за 5-бальною шкалою |
| Повороти малого радіуса на паралельних лижах | Те ж саме |
| Спеціально-підготовчі вправи на лижах у довільному катанні на схилі змінної крутості (повороти різного радіуса) | Суб’єктивна оцінка технічної майстерності за 5-бальною шкалою |
| Подолання нерівностей рельєфу схилу (горба, спаду, викоту, уступу, ями) на швидкості 60 км/год, (юнаки) і 50 км/год, (дівчата) | -//- |
| Політ у групуванні з горба, штучного трампліна (юнаки - не менше 12, дівчата - не менше 10 м) при розгоні зі схилу 12-15° довжиною 50 м | Оцінюється положення в польоті, стійкість при приземленні |
| Проходження тестової “змійки” (10 воріт) на схилі середньої крутості (до 20°) при ширині воріт 6 м | Оцінка різниці часу прямого спуску і по трасі |
| Проходження різних поєднань воріт на схилі середньої крутості (до 20°) | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Повороти з ковзанярського кроку на схилі середньої крутості (до 20°) | -//- |
| Слалом на коротких ритмічних трасах (15-20 воріт) | Час спуску по трасі |
| Слалом на повних трасах (40-50 воріт) на схилі змінної крутості (15-25°) | -//- |
| Повороти середнього радіуса на схилі змінної крутості довжиною 300-500 м | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Повороти з широкого кроку на схилі змінної крутості | 5» |
| Слалом-гігант (на відрізках 300-500 м і повних трасах 1000-1200 м) | Час спуску по трасі |
| Повороти великого радіуса на схилі змінної крутості довжиною 1000-1500 м із середнім за складністю рельєфом (або повторні спуски на відрізках 400-800 м) | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Швидкісний безперервний спуск на повній трасі (1000-1500 м) або відрізках траси із середнім за складністю рельєфом (400-800 м) змінної крутості (15-25°) | Час спуску по трасі |
| Техніка фінішування (фініш Шранца) | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Старт і стартовий розгін (10-15 м) | Оцінюється різниця часу на ділянці прискорення між пасивним та активним стартами |
| Участь у змаганнях з гірськолижного спорту | Виконання І розряду |

Таблиця 24

**Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості груп спеціалізованої базової підготовки ~~груп спортивного удосконалення~~ 2-го року навчання**

|  |  |
| --- | --- |
| Тестові вправи | Оцінка |
| Проходження тестової “змійки” (10 воріт) на схилі середньої крутості (до 20º) при ширині воріт 6 м із зростаючою швидкістю стартового розгону (від перших воріт ступінчато по 6 м). | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою та кількість ступенів збільшення швидкості розгону. |
| Проходження відрізка (400-600 м) траси слалому-гіганта ковзанярським кроком (крок-поворот) на схилі змінної крутості. | Оцінка техніки за 5-бальною шкалою. |
| Старт і стартовий розгін (10-15 м). | Оцінюється різниця часу на ділянці прискорення між пасивним та активним стартами |
| Виконання прямого спуску зі схилу крутістю 15-18º трьох розворотів на 360º направо і наліво (в одному спуску) і коридорі шириною 5 м | Суб’єктивна оцінка точності й вчасності закантовки та розкантовки, перенесення загального центра ваги, збереження прямолінійності спуску |
| Політ у групуванні з бугра (трампліна) на схилі крутістю 15-18º при розгоні 30-50 м (юнаки – не менше 15 м, дівчата – не менше 12 м) | Суб’єктивна оцінка положення в польоті, стійкості приземлення за 5-бальною шкалою. |
| Проходження горба, спаду, викоту, западини на швидкості: юнаки – не менше 60 км/год., дівчата – 50. | Оцінка техніки за 5-бальною шкалою. |
| Безперервний спуск 1000-1500 м з виконанням серії поворотів (віражів) великого радіуса на схилі змінної крутості (15-25º) або повторний спуск 400-600 м. Швидкість спуску: юнаки – 60 км/год., дівчата – 50. | -//- |
| Участь у змаганнях з гірськолижного спорту | Виконання нормативу КМС |

Таблиця 25

Навчальні нормативи зі спеціальної технічної підготовленості для груп спеціалізованої базової підготовки ~~груп спортивного удосконалення~~ 3-го року навчання

|  |  |
| --- | --- |
| Тестові вправи | Оцінка |
| Проходження тестової “змійки” (10 воріт) на схилі середньої крутості (до 20°) при ширині воріт 6 м із зростаючою швидкістю стартового розгону (від перших воріт ступінчато по 6 м) | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою та кількість ступенів збільшення швидкості розгону |
| Проходження відрізка (400-600 м) траси слалому-гіганта ковзанярським кроком (крок-поворот) на схилі змінної крутості | Оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Старт і стартовий розгін (10-15 м) | Оцінюється різниця часу на ділянці прискорення між пасивним та активним стартами |
| Виконання з прямого спуску зі схилу крутістю 15-18° трьох розворотів на 360° направо і наліво (в одному спуску) в коридорі шириною 5 м | Суб’єктивна оцінка точності й вчасності закантовки та розкантовки, перенесення загального центра ваги, збереження прямолінійності спуску |
| Політ у групуванні з бугра (трампліна) на схилі крутістю 15-18° при розгоні 30-50 м (юнаки - не менше 15 м, дівчата - не менше  12 м) | Суб’єктивна оцінка положення в польоті, стійкості приземлення за 5-бальною шкалою |
| Проходження горба, спаду, викоту, западини на швидкості: юнаки - не менше 60 км/год., дівчата - 50 | Суб’єктивна оцінка техніки за 5-бальною шкалою |
| Проходження траси слалому-гіганта на схилі змінної крутості (12-25°) або повторне проходження відрізків траси довжиною 400-500 м | Час спуску по трасі |
| Безперервний спуск 1000-1500 м з виконанням серії поворотів (віражів) великого радіуса, обробкою нерівностей рельєфу середньої складності при середній швидкості спуску: юнаки - до 70 км/год., дівчата - до 60 | Час спуску по трасі |
| Участь у змаганнях з гірськолижного спорту | Виконання нормативу КМС або МС |

Таблиця 26

Приблизний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в утягуючому мезоциклі

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День тижня | Підготовча частина  заняття | Основна частина заняття | | | | | | |
| Слалом | | Слалом-гігант | | Відрізки швидкісного спуску та супергіганта | ЗФП і СФП | Обсяг |
| Інтенсивність навантаження |
| Понеділок | Довільні спуски на схилі змінної крутості з виконанням поворотів великого і середнього радіусів, а також елементів “школи” | - | | 400 | Х 10 |  | Силова витривалість | Середній |
| 20 | Мала |
| Вівторок | Те ж саме | 200 | Х 15 | - | | 500 х 4 | Спритність, силова витривалість | Середній |
| 20 | Мала |
| Середа | Довільні спуски на схилі змінної крутості з поворотами великого, середнього і малого радіусів у поєднанні з елементами “школи” | 100 | Х 4 | 400 | Х 10 | - | Силова витривалість, спритність, вестибулярна стійкість | Середній |
| 10 | 20 | Середня |
| Четвер | Те ж саме | 400 | Х 6 | - | | 600 х 8 | Спритність, силова витривалість | Середній |
| 40 | Середня |
| П’ятниця | - // - | 400 | Х 5 | 400 | Х 10 | - | Спритність, силова витривалість | Середній |
| 40 | 20 | Середня |
| Субота | - // - | 100 | Х 3 | - | | - | Спритність, силова витривалість |  |
| 10 |
| Паралельний слалом – для мотивації | |
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | |

Таблиця 27

Приблизний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в контрольному мезоциклі

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День тижня | Підготовча частина  заняття | Основна частина заняття | | | | | | | |
| Слалом | | Слалом-гігант | | Відрізки швидкісного спуску та супергіганта | | ЗФП і СФП | Обсяг |
| Інтенсивність навантаження |
| Понеділок | Довільні спуски з виконанням серій поворотів великого, середнього і малого радіусів | - | | 400 | Х 10 |  | | Силова витривалість, вестибулярна стійкість | Середній |
| 20 | Середня |
| Вівторок | Те ж саме, виконання вправ “школи” | 400 | Х 10 | - | | 1000 х 5 | | Спритність, спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість. | Середній |
| 40 | Середня |
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Середа | Те ж саме, виконання вправ “школи” | 100 | Х 6 | 400 | Х 20 | - | | Спритність, спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість | Великий |
| 10 | 40 | Середня |
| паралельний | |
| Четвер | - // - | 400 | Х 5 | - | | 1000 | Х 5 | Спритність, спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість | Середній |
| 40 | 25 | Середня |
| П’ятниця | - // - | 100 | Х 3 |  | | 1000 х 10 | | Спритність, силова витривалість | Середній |
| 10 |
| паралельний слалом – для мотвації | | Середня |
| Субота | - // - | 400 | Х 5 | 400 | Х 10 | - | | Спритність, силова витривалість | Середній |
| 40 | 20 | Велика |
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | | |

Таблиця 28

Приблизний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в базовому мезоциклі

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День тижня | Підготовча частина  заняття | Основна частина заняття | | | | | | | |
| Слалом | | Слалом-гігант | | Відрізки швидкісного спуску та супергіганта | | ЗФП і СФП | Обсяг |
| Інтенсивність навантаження |
| Понеділок | Довільні спуски з виконанням поєднаних поворотів великого, середнього і малого радіусів | - | | 400 | Х 10 | 600 | Х 5 | Спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість | Середній |
| 20 | 15 | Середня |
| Вівторок | Те ж саме | 400 | Х 10 | 400 | Х 4 | - | | Спритність, спеціальна витривалість. | Великий |
| 40 | 20 | Максимальна |
| Середа | - // - | 400 | Х 4 | - | | 2050 х 7 | | Спритність, силова витривалість | Великий |
| 40 | Середня |
| змагання | |
| Четвер | - // - | 150 | Х 6 | - | | 2050 х 4  (змагання) | | Спритність, силова витривалість, вестибулярна стійкість | Малий |
| 15 | Максимальна |
| паралельний | |
| П’ятниця | - // - | 100 | Х 6 | - | | 1000 | Х 7 | Спритність, силова витривалість | Великий |
| 10 |
| паралельний слалом – для мотвації | | 25 | Середня |
| Субота | - // - | - | | 400 | Х 10 | 1000 | Х 2 | Силова витривалість, вестибулярна стійкість. | Середній |
| 20 | 25 | Велика |
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | | |

Таблиця 29

Приблизний план-схема тижневого (снігового) мікроциклу в шліфувальному та проміжному мезоциклах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День тижня | Підготовча частина  заняття | Основна частина заняття | | | | | | | |
| Слалом | | Слалом-гігант | | Відрізки швидкісного спуску та супергіганта | | ЗФП і СФП | Обсяг |
| Інтенсивність навантаження |
| Понеділок | Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів великого, середнього і малого радіусів, елементів “школи” | - | | 400 | Х 10 | 400 | Х 10 | Силова та спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість | Середній |
| 20 | 10 | Середня |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Вівторок | Те ж саме | 400 | Х 10 | 400 | Х 10 | - | | Спритність, спеціальна витривалість. | Великий |
| 40 | 20 | Середня |
| Середа | - // - | 150 | Х 6 | - | | 600 | Х 5 | . | Малий |
| 15 | 15 | Максимальна |
| паралельний | |
| Четвер | - // - | 400 | Х 10 | - | | 1000 х 10 | | Спритність, спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість | Великий |
| 40 | Середня |
| П’ятниця | - // - | - | | 400 | Х 20 | 1000 х 5 | | Спеціальна витривалість, вестибулярна стійкість | Великий |
|
| 20 |
| Середня |
| Субота | - // - | 400 | Х 5 | 400 | Х 10 | - | | Спритність, силова витривалість | Середній |
| 40 | 20 | Нижче середньої |
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | | |

Таблиця 30

Приблизний план-схема змагального мезоциклу для груп спортивного удосконалення

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мікро-  цикл | День тижня | Підготовча частина  заняття | Основна частина заняття | | | | | | | | | |
| Слалом | | Слалом-гігант | | | Супергігант | | | Відрізки траси швидкісного спуску | Обсяг |
| Інтенсивність навантаження |
| Утягу-  ючий | Поне-ділок | Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів | 400 | Х 5 | 400 | Х 10 | | - | | | - | Середній |
| 40 | 20 | Середня |
| Вівто-рок | Те ж саме | 400 | Х 10 | - | | | - | | | 1000 х 5 | Великий |
| 40 | Велика |
| Середа | - // - | - | | - | | | 1000 | Х 5 | | 1000 х 10 | Середній |
| 25 | Середня |
|
| Четвер | - // - | 150 | Х 6 | 400 | | Х 20 | - | | | - | Великий |
| 15 | 20 | | Середня |
| паралельний | |
| П’ятниця | - // - | - | | - | | | 1000 | | Х 7 | 1000 х 5 | Великий |
|
| 25 | |
| Велика |
| Субота | - // - | 100 | Х 4 | 400 | Х 10 | | - | | | - | Середній |
| 10 | 20 | Вище середньої |
| паралельний | |
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Удар-ний | Поне-ділок | Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів | 400 | Х 10 | - | | - | | 2050 х 7 | Великий |
| 20 | Середня |
| Вівто-рок | Те ж саме | 200 | Х 5 | - | | - | | 2050 х 10 | Максимальний |
| 20 | Велика |
| Середа | - // - | 550 | Х 10 | - | | - | | - | Максимальний |
| 15 | Середня |
|
|  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| Четвер | - // - | 150 | Х 5 | 400 | Х 10 | - | | - | Середній |
| 15 | 20 | Максимальна |
| паралельний | |
| П’ятниця | - // - | - | | 900 | Х 10 | - | | 1000 х 5 | Максимальний |
|
| 50 |
| Середня |
| Субота | - // - | 100 | Х 4 | - | | 1000 | Х 7 | - | Середній |
| 10 | 25 | Середня |
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Настро-юваль- ний | Поне-ділок | Довільні спуски з виконанням серій поєднаних поворотів різного радіуса | - | | - | | | 1000 | | Х 5 | 2050 х 5 | Середній |
| 25 | | Велика |
| Вівто-рок | Те ж саме | 400 | Х 10 | - | | | - | | | 2050 х 7 | Великий |
| 40 | Велика |
| Середа | - // - | 550 | X 4 | - | | | 1000 | Х 5 | | - | Середній |
| 25 | Велика |
| 50 |
|
| Четвер | -// - | 400 | Х 5 | 400 | | Х 20 | - | | | - | Великий |
| 40 | 40 | | Середня |
| П’ятниця | -// - | - | | 900 | X 10 | | 600 | | Х 5 | - | Максимальний |
|
| 50 | 15 | |
| Велика |
| Субота | -// - | 150 | Х 6 | - | | | - | | | - | Малий |
| 15 | Максимальнa |
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зма-галь-ний | Поне-ділок | Довільна розминка | 200 | Х 10 | - | | - | | 2050 х 2  (змагання) | Малий |
| 20 | Максимальна |
| Вівто-рок | Те ж саме | 200 | Х 10 | - | | - | | 2050 х 2  (змагання) | Малий |
| 20 | Максимальна |
| Середа | -//- | 100 | X 5 | - | | 1000 | Х 2 | - | Малий |
| 25 | Максимальна |
| 10 |
| (змагання) | |
| Четвер | - // - | 100 | Х 5 | 900 | Х 2 | - | | - | Малий |
| 10 | 50 | Максимальна |
| (змагання) | |
| П’ятни-ця | - // - | 400 | Х 2 | - | | - | | - | Малий |
|
| 40 |
| Максимальна |
| Субота | - // - | 550 | Х 2 | - | | - | | - | Малий |
| 50 | Максимальнa |
| (змагання) | |
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Від-новлю-вальний | Поне-ділок | Довільне катання на схилі змінної крутості з виконанням поєднаних поворотів різного радіуса, елементів “школи”, фрістайлу (могулу і балету). Участь у рухливих іграх та розвагах на лижах з використанням елементів техніки гірськолижного спорту | 100 | Х 6 | | Спуски зі схилу змінної крутості з імітацією проходження поєднаних воріт слалому-гіганта | - | 2050 х 2  (змагання) | Малий |
| 10 | Середня |
| Вівто-рок | Те ж саме | - | | | - | 1000 х 10  (без траси, імітуючи проходження поєднаних поворотів) | - | Малий |
| Мала |
| Середа | -//- | 100 | | X 6 | Спуски зі схилу змінної крутості з імітацією проходження поєднаних воріт слалому-гіганта | - | - | Малий |
| Середня |
| 10 | |
| Паралельний слалом | | |
| Четвер | - // - | - | | | - | - | - | Малий |
| Мала |
|
| П’ятни-ця | - // - | 150 | | Х 6 | - | - | - | Малий |
|
| 15 | |
| (паралельний слалом) | | | Велика |
| Субота | - // - | - | | | Спуски зі схилу змінної крутості з імітацією проходження поєднаних воріт слалому-гіганта | - | - | Малий |
| Мала |
|
| Неділя | Активний відпочинок, відновлювальні заходи | | | | | | | |

Таблиця 31

Навчальні нормативи для гірськолижників ІV етапу підготовки – груп підготовки до вищих досягнень ~~вищої спортивної майстерності~~

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тестові нормативи | Юнаки | Дівчата |
| **Швидкість** | | |
| Біг 30 м з високого старту, с | 4,0 | 4,4 |
| Біг 100 м, с | 12,9 | 13,9 |
| **Спритність** | | |
| Човниковий біг 10 м х10, с | 26,0 | 27,0 |
| **Силова витривалість** | | |
| Присідання на одній (правій та лівій) нозі без урахування часу, разів | 60 | 60 |
| Підтягування з вису на високій поперечці, разів | 16 | 10 |
| Кут у висі на високій поперечці, с | 45 | 40 |
| **Швидкісно-силові якості** | | |
| Стрибок у довжину з місця, см | 265 | 230 |
| **Витривалість** | | |
| Біг 400 м, хв.с | 1,01 | 1,10 |
| Біг 1500 м, хв.с | 5,00 | 5,50 |
| **Спеціальна витривалість (стрибкова)** | | |
| Стрибки через гімнастичну лаву, разів: 60 с | 125 | 115 |
| **Гнучкість** | | |
| Сумарна (нахилом з основної стійки), см | 18 | 18 |
| Гімнастичний міст, шпагати (поздовжній та поперечний) – тримати, с | 3 | 3 |