

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято
решением Педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

О.В. Зяткова

Приказ от «30» августа 2023 г. № 39-ОД



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»**

Срок реализации: 8 лет

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

Составители программы:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Зяткова Ольга Васильевна

Усть-Илимский район, 2023 г.

Содержание

Глава	Наименование	Стр.
I.	Общие положения	3
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов	6
2.2.	Объем Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств	18
III	Система контроля	22
3.1.	Требования к результатам прохождению Программы, том числе, к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	23
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта и уровень спортивной квалификации	25
IV	Рабочая программа	27
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки» по этапам спортивной подготовки	27
4.2.	Учебно-тематический план	60
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	65
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»	65
5.2	Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»	66
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	68
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	71
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	71
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	72

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанных в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России 17.09.2022 г. № 733 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «лыжные гонки» 031 000 5 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
классический стиль - спринт	031 023 3 6 1 1 Я
классический стиль 0,5 км	031 001 3 8 1 1 Н
классический стиль 1 км	031 002 3 8 1 1 Н
классический стиль 3 км	031 003 3 8 1 1 Н
классический стиль 5 км	031 004 3 8 1 1 С
классический стиль 7,5 км	031 042 3 8 1 1 Н
классический стиль 10 км	031 005 3 6 1 1 Я
классический стиль 15 км	031 006 3 6 1 1 Я
классический стиль 20 км	031 007 3 8 1 1 Я
классический стиль 30 км	031 008 3 8 1 1 Я
классический стиль 30 км (масс-старт)	031 037 3 6 1 1 Я
классический стиль 50 км	031 009 3 8 1 1 Г
классический стиль 50 км (масс-старт)	031 036 3 6 1 1 Я
классический стиль 70 км (масс-старт)	031 010 3 8 1 1 М
свободный стиль - спринт	031 040 3 6 1 1 Я
свободный стиль 0,5 км	031 011 3 8 1 1 Н
свободный стиль 1 км	031 012 3 8 1 1 Н
свободный стиль 3 км	031 013 3 8 1 1 Н
свободный стиль 5 км	031 014 3 8 1 1 С
свободный стиль 7,5 км	031 041 3 8 1 1 Н
свободный стиль 10 км	031 015 3 6 1 1 Я
свободный стиль 15 км	031 016 3 6 1 1 Я
свободный стиль 20 км	031 017 3 8 1 1 Я
свободный стиль 30 км	031 018 3 8 1 1 Я
свободный стиль 30 км (масс-старт)	031 038 3 6 1 1 Я
свободный стиль 50 км	031 019 3 8 1 1 Г
свободный стиль 50 км (масс-старт)	031 039 3 6 1 1 Г
свободный стиль 70 км (масс-старт)	031 020 3 8 1 1 М
персьют 5 км	031 021 3 8 1 1 С
эстафета (4 чел. х 3 км)	031 043 3 8 1 1 Д
эстафета (4 чел. х 5 км)	031 024 3 6 1 1 С
эстафета (4 чел. х 10 км)	031 025 3 6 1 1 А
лыжероллеры - масс-старт	031 029 1 8 1 1 Я

лыжероллеры - персьют	031 030 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - раздельный старт	031 027 1 8 1 1 Я
лыжероллеры 0,2 км - спринт	031 031 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031 034 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031 032 1 8 1 1 М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031 033 1 8 1 1 С
скиатлон (5 км + 5 км)	031 026 3 8 1 1 Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031 046 3 6 1 1 Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031 047 3 8 1 1 Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031 048 3 6 1 1 А
классический стиль 10 км (масс-старт)	031 022 3 8 1 1 Л
классический стиль 10 км (персьют)	031 028 3 8 1 1 Г
классический стиль 15 км (масс-старт)	031 035 3 8 1 1 Л
классический стиль 15 км (персьют)	031 044 3 8 1 1 М
классический стиль 20 км (масс-старт)	031 045 3 8 1 1 Я
классический стиль - командный спринт	031 049 3 6 1 1 Л
свободный стиль 10 км (масс-старт)	031 050 3 8 1 1 Л
свободный стиль 10 км (персьют)	031 051 3 8 1 1 Г
свободный стиль 15 км (масс-старт)	031 052 3 8 1 1 К
свободный стиль 15 км (персьют)	031 053 3 8 1 1 М
свободный стиль 20 км (масс-старт)	031 054 3 8 1 1 Я
свободный стиль - командный спринт	031 055 3 6 1 1 Л
эстафета (3 человека х 5 км)	031 056 3 8 1 1 Ж
эстафета (4 человека х 5 км) - смешанная	031 057 3 8 1 1 Я
эстафета (4 человека х 7,5 км)	031 058 3 8 1 1 Л
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	031 059 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км (масс-старт)	031 060 1 8 1 1 Д
лыжероллеры - классический стиль 10 км	031 061 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - классический стиль 10 км (масс-старт)	031 062 1 8 1 1 Н
лыжероллеры - классический стиль 15 км	031 063 1 8 1 1 Л
лыжероллеры - классический стиль 15 км (масс-старт)	031 064 1 8 1 1 К
лыжероллеры - классический стиль 20 км	031 065 1 8 1 1 А
лыжероллеры - классический стиль 20 км (масс-старт)	031 066 1 8 1 1 Г
лыжероллеры - классический стиль 30 км	031 067 1 8 1 1 Л
лыжероллеры - классический стиль 30 км (масс-старт)	031 068 1 8 1 1 Л
лыжероллеры - классический стиль - спринт	031 069 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - командный спринт	031 070 1 8 1 1 Я
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км	031 071 1 8 1 1 Н
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км (масс-старт)	031 029 1 8 1 1 Н

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации

систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- выявление и поддержка одарённых обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа регламентирует сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представленные в таблице 2 в соответствии с приложением № 1 к ФССП.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

В МБОУ ДО «ДЮСШ» Программа реализуется на следующих этапах спортивной подготовки и составляет:

- этап начальной подготовки (ЭНП) - 3 года обучения;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) - 5 лет обучения;

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году

исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более трех лет.

На этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования по общей и специальной физической подготовке.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества, указанных в таблице 2.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

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

2.2. Объем Программы

Объем Программы определяется МБОУ ДО «ДЮСШ» в соответствии с установленными параметрами в приложении № 2 к ФССП к каждому этапу спортивной подготовки (таблица 3).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	8	10	14	16	16	18
Общее количество часов в год	312	416	416	520	728	832	832	936

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп общий годовой объем учебно-тренировочной работы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, в том числе в период предсезонной подготовки.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам.

В ходе учебно-тренировочных занятий применяются следующие методы спортивной тренировки:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, лекция и другие);
- наглядные (демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов, слайдов другие);
- практические (направленные на овладение обучающимися двигательными умениями и навыками).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) в соответствии с установленными параметрами в приложении № 3 к ФССП (таблица 4).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)

			специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-

2.3.3. Спортивные соревнования

Обучающиеся проходящие спортивную подготовку принимают участие в соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Планируемый объем соревновательной деятельности по Программе устанавливается по виду спортивных соревнований: контрольные и основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, но не ниже установленного в приложении № 4 ФССП (таблица 5).

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные		2	6	8

Контрольные проводятся с целью определения уровня развития физических качеств, технической и тактической подготовки, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки.

Основные соревнования проводятся с целью достижения максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее - учебный план), рассчитан на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В Учебном плане учебно-тренировочное время распределяно по этапам спортивной подготовки и годам обучения в соответствии с приложением № 5 ФССП.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки (таблица № 6). Наблюдается постепенное сокращение объема средств общей физической подготовки с 63 % в группах начальной подготовки и до 34-36 % в учебно-тренировочных группах. Параллельно с этим увеличивается объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, технико-тактической подготовки и их неуклонный рост в режиме многолетней тренировки.

Таблица № 6

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план (таблица 7) имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	14	16	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	12	10	10	10	10	10
	Общая физическая подготовка	199	249	249	218	305	299	299	336
	Специальная физическая подготовка	57	104	104	145	203	249	249	280
	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	5	12	14	83	83	94
	Техническая подготовка	47	45	45	93	130	99	99	112
	Тактическая подготовка	0	0	0	10	14	24	24	28
	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	14	16	16	16
	Психологическая подготовка	0	4	4	10	14	14	14	16
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	4	8	8	8	8
	Инструкторская практика	0	0	0	5	7	14	14	16
	Судейская практика	0	0	0	5	7	10	10	12
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	6	8	8	9
	Восстановительные мероприятия	0	0	0	4	6	8	8	9
Общее количество часов в год		312	416	416	520	728	832	832	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица № 8) по Программе составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и решает следующие задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов и привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование интереса к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

		спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные	В течение года

		образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Трудовое воспитание		
	Организация обучающихся на выполнение общественно полезного труда	Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории школы	

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

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с

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

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, в разделе «Безопасность» на сайте организации со всеми

необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, которые реализуются в рамках учебно-тренировочного процесса (таблица 9).

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий, ответственный
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для спортсменов и тренеров: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение регионе РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	средств»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА - антидопинговое образование	1 раз в год	Обучение и получение сертификата на сайте: http://list.rusada.ru/

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Приобретение инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований (таблица 10).

Таблица №10

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы, теоретические занятия: «Обязанности и права участников соревнований»; «Общие обязанности судей»; «Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров»;	В течение года
	Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия	В течение года
	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями	В течение года
	Судейство соревнований спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.	Согласно Календарного плана проведения спортивно-массовых мероприятий

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

Контроль за состоянием здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку, осуществляется на основании Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и

проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях»

Целью медицинского осмотра обучающихся, проходящих спортивную подготовку является определение состояния его здоровья и медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В план медицинских и медико-биологических мероприятий включены (таблица 11):

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

Таблица №11

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

№	Наименование мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года			
2.	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям			
3.	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев			
4.	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года			
5.	Применение медико-биологических средств	В течение года			
6.	Применение педагогических средств	В течение года			
7.	Применение психологических средств	В течение года			
8.	Применение гигиенических средств	В течение года			

Восстановительные средства и мероприятия. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления

определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем

не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки обучающихся. Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической и технической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Перевод обучающихся на следующий год обучения в пределах этапа, на следующий этап спортивной подготовки производится на основании результатов сдачи контрольно-переводных нормативов и результатов участия в соревнованиях. Кроме того, для перевода или зачисления в учебно-тренировочные группы необходимо выполнить квалификационные требования спортивной квалификации:

- на этапе спортивной подготовки (до двух лет) иметь спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) иметь спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

Разрядные требования выполняются на официальных соревнованиях определенного уровня, включенных в календарные планы спортивных мероприятий.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности; осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль (таблица 12).

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Разновидности комплексного контроля	Направления контроля			
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов	Контроль за состоянием внешней среды
		Контроль тренировочной деятельности (ТД)	Контроль соревновательной деятельности (СД)	
Этапный	а) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки; б) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	а) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки; б) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки	За климатическими факторами (температура, влажность, ветер, солнечная радиация), за качеством инвентаря, оборудования, покрытий спортивных сооружений, характеристикой трасс соревнований и тренировки, скольжением, поведением зрителей и объективностью судейства на соревнованиях и их влиянием на результаты в спортивных соревнованиях и контрольных тренировочных занятиях
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)	а) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки; б) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности и спортсменов, вызванных систематическим и тренировочными занятиями	
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния спортсменов в момент или сразу после упражнения и занятий	

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта и уровень спортивной квалификации

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представленные в таблицах 13, 14 в соответствии приложениями № 6, № 7 к ФССП.

Таблица 13

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20

2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Методические рекомендации по проведению тестирования уровня общей физической и специальной физической подготовки

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по три попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз.

Бег на 60 м выполняется в спортивной обуви без шипов на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Бег на 100 м выполняется в спортивной обуви без шипов на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний, удержание ног может осуществляться обучающимся в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Бег на 1000 м выполняется в спортивной обуви без шипов на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более 5 обучающихся, результаты регистрируются в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

Бег на лыжах. Классический стиль 3 км проводится на дистанции, проложенной преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта обучающихся выстраивают за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» обучающиеся начинают движение.

Обучающийся считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда его нога пересекает финишную линию носком ботинка.

Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км проводится на дистанции, проложенной преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта обучающихся выстраивают за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» обучающиеся начинают движение.

Обучающийся считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда его нога пересекает финишную линию носком ботинка.

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки», по этапам спортивной подготовки

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся предложены примерные варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовке лыжников-гонщиков.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности

спортсмена в процессе многолетней тренировки.

Неуклонный рост объема средств общей 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.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Годовой тренировочный цикл лыжников-гонщиков делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, представляющие собой один макроцикл.

В каждом периоде учебно-тренировочного процесса определяются задачи спортивной подготовки, объемы основных учебно-тренировочных средств, методы обучения и тренировки.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика).

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных учебно-тренировочных нагрузок при снижении общего объема учебно-тренировочной работы.

Периодизация спортивной подготовки представляет собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов учебно-тренировочного процесса существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Варианты построения циклов в периоды спортивной подготовки:

- одноцикловый: подготовительный период - май, июнь, июль, август, сентябрь, октябрь, ноябрь; соревновательный период - декабрь, январь,

февраль, март; переходный период - апрель;

- сдвоенный: переходный - май; подготовительный период - июнь, июль, август; соревновательный период - август, сентябрь; подготовительный период - октябрь, ноябрь; соревновательный период - декабрь, январь, февраль, март; переходный период - апрель.

Установка на развитие общей выносливости и повышение уровня функционального состояния обучающегося является одной из основных особенностей распределения учебно-тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной спортивной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа: в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса учебно-тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема учебно-тренировочных нагрузок, их интенсификация; каждый последующий период макроцикла - совершенствование спортивной формы.

Общая физическая подготовка (ОФП), (для всех этапов подготовки)

Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки

и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП), (для всех этапов подготовки)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Ходьба, с заданным темпом и распределение сил на всю дистанцию. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка, (для всех этапов подготовки)

Техника передвижения на лыжах - это наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня функциональной подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками общеразвивающего характера. Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта: освоение необходимых двигательных навыков, доводя их до совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Повышение уровня общей и специальной подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития.

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Высокие результаты могут быть достигнуты путем овладения техникой с учетом индивидуальных особенностей. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники. Лыжник постоянно должен продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

Все способы передвижения на лыжах разделяются на следующие группы: лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника ведущее место как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковый.

Попеременный двушажный классический ход применяется в различных условиях скольжения на равнинных участках и на подъёмах. При выполнении этого хода лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноимённой по отношению к толчковой ноге, т.е. общая схема движений рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе.

Одновременный бесшажный ход. При выполнении этого хода происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками. При достижении высокой скорости после окончания толчка палками лучше не торопиться с выпрямлением туловища и немного задержать его в согнутом положении, а затем плавно выпрямить.

Одновременный одношажный ход. При выполнении этого хода в течение каждого скользящего шага выполняют одно отталкивание руками и один толчок ногой (правой или левой). Лучше всего поочередно толкаться и правой, и левой ногой. Имеет два варианта: скоростной и затяжной.

При скоростном варианте отталкивание ногой происходит при выносе рук вперёд, в затяжном варианте отталкивание ногой начинают после окончания выноса рук вперёд.

Одновременный двухшажный ход. При выполнении этого хода на каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Во время первого шага, согнутые в локтевых суставах руки делают мах вперёд, чтобы выпустить кольца палок вперёд, от себя. При завершении второго шага начинают одновременный толчок руками. Во время отталкивания руками маховая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах.

Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов. Можно выделить три наиболее распространённые на практике переходов:

1. Без промежуточного скользящего шага.

2. Через один промежуточный скользящий шаг.

3. Через два промежуточных скользящих шага.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

Переход с одновременного классического хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг. Это самый быстрый переход. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник постепенно выпрямляя туловище, делает один скользящий шаг, выполняет при этом мах одной рукой вперёд и ставит палку на опору. Вторая палка задерживается сзади. Таким образом, уже после первого промежуточного скользящего шага создаются условия для дальнейшего передвижения попеременным ходом.

Техника преодоления подъёмов

Преодоление подъёмов в классическом стиле. Основным способом преодоления подъёмов в классическом стиле является попеременный двухшажный ход. С увеличением крутизны подъёмов сокращается скольжение на лыжах, вплоть до полного исключения; повышается важность сцепления лыж со снегом; усиливается опора на палки. Начинающие лыжники при подъёме переходят на ступающий шаг, при котором скольжение вообще отсутствует, на лыжах выполняются характерные для ходьбы движения.

Подъёмы коньковыми ходами. Для их применения подъёмы должны иметь ширину не менее 3 м и хорошо укатанное снежное полотно. На подъёмах разной крутизны используют полуконьковый, одновременные одношажный и двухшажный коньковые ходы. Применение того или иного конькового хода зависит от физической подготовленности лыжника, длины дистанции, последовательности расположения подъёмов на трассе, качества подготовки снежного полотна. На соревнованиях, проводимых классическим стилем, подъёмы коньковыми ходами запрещены. На подъёмах при обязательном сохранении периода скольжения заметно уменьшается длина каждого конькового шага; возрастает угол разведения носков лыж в стороны; затрудняется полноценное завершение толчка руками из-за использования в свободном стиле более длинных палок по сравнению с классическим.

Подъём «полуёлочкой» выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются как в полуконьковом ходе: одна - по направлению движения, другая - под углом, величина которого зависит от крутизны подъёма. «Полуёлочкой» лыжник преодолевает подъём чаще всего в условиях, когда сцепление лыж со снегом не позволяет идти на параллельных лыжах.

Подъём «лесенкой». Это единственно возможный способ преодоления очень крутых подъёмов (более 30 %), которые не характерны для соревновательных трасс. «Лесенка» - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъёмов для детей. При подъёме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.

Подъём «ёлочкой» обеспечивает надёжное сцепление лыж со снегом и полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на подъёмах более 15%. В подъёме «ёлочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводят в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Для более

надёжного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние рёбра. Палки на опору обязательно ставят сзади лыж. В каждом шаге используется разноимённая работа рук. Подъёмы «ёлочкой» имеют две разновидности: шаговая и прыжковая. Шаговая «ёлочка» (замедленная) выполняется ступающим шагом. Прыжковая «ёлочка» (ускоренная) проявляется после окончания отталкивания ногой, когда лыжник, опираясь только на палку, теряет контакт с лыжнёй и переходит в непродолжительную безопорную фазу полёта. Включение фазы полёта в структуру движений позволяет увеличить скорость за счёт повышения частоты шагов.

Техника прохождения спусков и неровностей. Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха.

Высокая стойка характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150 градусов) и почти одинаковым углом наклона туловища и голени. При этом руки опущены и полусогнуты в локтевых суставах, кисти располагаются чуть впереди коленей, палки обязательно держат кольцами сзади туловища.

Средняя (основная) стойка обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счёт несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130 градусов) и наклона туловища почти параллельно склону. Стойка создаёт условия для наиболее полноценного отдыха на спуске по сравнению с другими разновидностями стоек. Вариантом средней стойки является стойка отдыха, при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бёдра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создаёт благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. Благодаря этим достоинствам средняя стойка получила на практике самое широкое распространение, что и позволяет считать её основной.

Низкая стойка предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Палки прижимают к туловищу и направляют назад кольцами (лапками) сзади туловища. Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ног и является неустойчивым. Техника прохождения неровностей.

К неровностям на склоне относят наиболее часто встречающиеся бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. На этих участках склона главная задача - избежать падения из-за потери равновесия. Достигается это выпрямлением траектории движения центра тяжести массы тела лыжника. Когда неровность поднимает лыжника, он должен присесть и принять низкую стойку. Если неровность опускает его, лыжнику надо встать в более высокую стойку. На разных участках спуска лыжник нередко встречается с резким изменением состояния снежного покрова. В этих условиях происходит резкое снижение скорости и, чтобы не упасть вперёд, лыжнику надо отклонить туловище назад и выдвинуть одну ногу вперёд.

Техника торможения. Способы торможений применяют на спусках, тормозят с целью снижения развиваемой на спуске высокой скорости. Торможение упором («полуплугом») Выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй

лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки её массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.

Торможение «плугом» выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние рёбра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж. Торможение заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах.

Торможение боковым соскальзыванием применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъёме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.

Торможение палками используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Этот способ позволяет лишь слегка сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда на впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками) назад и ближе к туловищу. Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается.

Торможение изменением стойки спуска. Возможно за счёт использования тормозящего эффекта, силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбавить скорость на спуске, например перед поворотом или избежать наезда на впереди идущего лыжника, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны.

Торможение управляемым падением оправдана только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым.

Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперёк склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное – падение набок. Вставать надо только после остановки.

Одновременный полуконьковый ход применяют на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках. При выполнении этого хода одна лыжа скользит по лыжне, а вторая разворачивается под углом 15-30 градусов в зависимости от скорости: чем она выше, тем угол меньше. В каждом скользящем шаге выполняют один толчок правой или левой ногой (в зависимости от места расположения лыжни на снежном полотне) и одно одновременное отталкивание палками. Следует избегать продолжительного передвижения с отталкиванием, например, только левой ногой. Это значительно утомляет другую ногу. Поэтому рациональное применение полуконькового хода предусматривает равноценное

использование правостороннего и левостороннего вариантов с отталкиванием соответственно то правой, то левой ногой.

Одновременный двухшажный коньковый ход применяют на различных по профилю участках трассы. Особенно эффективен на подъёмах. При выполнении этого хода обе лыжи ставят под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперёд, затем ставят на опору и начинают отталкивание, на второй - завершают отталкивание палками. При постановке палок на опору впереди может быть или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода. Необходимо одинаково хорошо владеть обоими вариантами. На равнинных участках и пологих спусках при хорошем скольжении угол разведения лыж уменьшают и используют так называемый равнинный вариант одновременного двухшажного конькового хода, при котором из-за более высокой скорости отталкивание палками начинается чуть позже, его выполняют в течение второго шага.

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. Лыжи постоянно скользят под углом 15-20 градусов к направлению движения. Является наиболее скоростным из лыжных ходов. При техничном исполнении позволяет развивать высокую скорость на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках, а также при стартовом разгоне, обгоне соперников, при финишном ускорении.

Попеременный двухшажный коньковый ход состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух попеременных отталкиваний руками. Движения рук и ног приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге, а также к передвижению попеременным двухшажным классическим ходом. Структура движений позволяет развивать наибольшую среди коньковых ходов частоту движений, а менее мощные отталкивания руками и ногами повышают экономичность хода. Поэтому этот ход предпочитают лыжники с низкой квалификацией, лыжники-спортсмены отдают предпочтение другим, более скоростным коньковым ходам. Попеременный коньковый они применяют в основном на крутых подъёмах, преодолевая их «скользящей ёлочкой».

Коньковый ход без отталкивания руками применяется для дальнейшего увеличения уже достигнутой высокой скорости на равнинных участках, пологих спусках, при разгоне в отличных условиях скольжения, когда любые толчковые движения руками дают тормозящий эффект. Активные движения только ногами при поочерёдном отталкивании ими обеспечивают рост скорости. Туловище лыжника постоянно наклонено под углом 35-45 градусов, что позволяет при высокой скорости сохранить большую устойчивость и уменьшить сопротивление встречного потока воздуха. Низкая посадка увеличивает продолжительность активного отталкивания ногой. Руки лыжника совершают либо размашистые движения вперёд и назад, увеличивая скорость и не допуская скручивания туловища, либо прижимаются к туловищу. По этому признаку различают два варианта хода: с махами и без махов руками.

В коньковом ходе с махами руками палки удерживают на весу в максимально возможном горизонтальном положении, обязательно кольцами за туловищем. Активные

махи руками вперёд и назад сочетаются с работой ног в каждом шаге, как в обычной ходьбе или беге.

В коньковом ходе без махов руками согнутые перед грудью руки прижимают палки к туловищу, удерживая их в горизонтальном положении кольцами за туловищем. Нередко их зажимают под мышками, чтобы уменьшить силу сопротивления воздуха.

Тактическая подготовка, (для учебно-тренировочных этапов подготовки)

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий. Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом. Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой

видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера-преподавателя о времени прохождения отдельных отрезков дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (для всех этапов)

Медицинские, медико-биологические, восстановительные представлены в п. 2.8 Программы

Теоретическая подготовка (для всех этапов)

Учебно-тематический план по теоретической подготовке представлен в таблице 30.

4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки до одного года (1 год обучения)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Практические занятия

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Обучение и совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные мероприятия и участие в спортивных соревнованиях

Контроль: промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.
Участие 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Таблица 15

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала для учебно-тренировочных занятий
на этапе начальной подготовки до одного года (1 год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	15	17	17	17	16	17	16	17	16	17	17	17	199
2	Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	57
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	3
4	Техническая подготовка	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	3	3	47
5	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
6	Теоретическая подготовка	1							1					2
7	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Всего		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки свыше одного года (2, 3 год обучения)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега»: скользящие движения вперед-назад; изменение темпа ритма движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пятки носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны /разглаживая снег/; прыжки на месте /в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры/, продвижение приставными прыжками в стороны; передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжи; садиться рядом с лыжами; правильно и быстро вставать.

Упражнения в движении: передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотами /зигзагом/; ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов /деревья, кустарники, кочки и т.д./, передвижение по равнине и в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой»; переход с одной, параллельно идущей лыжни, на другую; игры и игровые задания на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; в различных стойках; спуски после разбега; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж; одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки; спуски в положении шага; подпрыгивание во время спуска; то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж, спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков; спуски тройками, взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивая крайних; спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же, отрывая при этом носок лыжи; спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки: спуск в средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи; то же с постепенным увеличением дальности скольжения

на одной лыже; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход /после скатывания и на пологих склонах/ спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот; спуски поворотом переступанием после выката; спуски без палок с различным положением рук; спуски с различными движениями рук; спуски с различными положениями головы /голова повернута в влево, вправо, вверх/; спуски при встречном ветре и снегопаде; спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами /на ровных склонах/; спуски с проездом в ворота различного размера и формы; спуски с расстановкой предметов в определенных местах; спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков в цель.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне «полушагом» с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы /вдеть руки в петли палок/ параллельно лыжне.

По мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыжне.

Техническая подготовка

Практические занятия

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Ходы разучиваются и совершенствуются в следующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием палками, постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

Внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. С остальными ходами может быть проведено, главным образом, ознакомление.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементами конькового хода.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки; передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей; передвижение «полушагом» с махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину, акцентированным размахиванием рук; передвижения скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок по накатанной лыжне, по рыхлому снегу.

Психологическая подготовка

Моральные качества, свойственные спортсменам, добросовестное отношение к труду, к социальной собственности, настойчивость, решительность, смелость, трудолюбие, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и взаимовыручка, организованность, дисциплина, уважение к одноклассникам. Спортивная честь и культура поведения, патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства лыжника-гонщика. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и учебно-тренировочного процесса.

Контрольные мероприятия и участие в спортивных соревнованиях

Контроль: промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Участие 4-6 соревнований по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км, в годичном цикле.

Таблица 16

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК распределения программного материала для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки свыше года (2, 3 год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	19	22	20	20	20	20	20	20	20	23	22	23	249
2	Специальная физическая подготовка	8	10	9	10	8	8	9	8	7	9	8	10	104
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	1	1	1	2	-	-	-	-	-	5
4	Техническая подготовка	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	45
5	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
6	Теоретическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	3
7	Психологическая	-	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	4

	подготовка													
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Всего		34	36	34	36	34	32	36	34	34	36	34	36	416

4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения (1, 2 год обучения)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся учебно-тренировочного этапа первого года обучения представлена в таблице 17.

Таблица 17.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	

Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
Бег III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
Бег IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
Лыжероллеры II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
Лыжероллеры III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	114	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся учебно-тренировочного этапа второго года обучения представлена в таблице 18.

Таблица 18

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
Бег III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
Бег IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43

Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
Лыжероллеры II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
Лыжероллеры III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Эффективность спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы учебно-тренировочного процесса, направленные на развитие специальной выносливости.

Допустимые объемы основных средств физической подготовки обучающихся учебно-тренировочного этапа до двух лет представлены в таблице 19.

Таблица 19

Допустимые объемы основных средств физической подготовки

Показатель	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100 -2500	2600 - 3300	1800 - 2100	2200 - 2700
Объем лыжной подготовки, км	700 - 900	900 - 1200	600 - 700	700 - 1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации. км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок обучающихся учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения представлена в таблице 20.

Зоны интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин
IV	Максимальная	>106	>190
III	Высокая	91-105	179-189
II	Средняя	76-90	151-178
I	Низкая	<75	<150

Техническая подготовка***Практические занятия***

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на учебно-тренировочных занятиях и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, в том числе для формирования скоростной техники, а также для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Общая схема движений в цикле попеременного двушажного хода. Работа рук: маховый вынос руки с палкой вперед и постановки палки на снег, начало отталкивания, выполнения средний и заключительной фаз отталкивания палкой.

Работа ног: сила и направление отталкивания, подготовка к отталкиванию, пережат как условие правильного отталкивания. Перенос маховой ноги и ее загрузка весом тела.

Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Применение попеременного двухшажного хода на пересеченной местности и в различных условиях скольжения.

Общая характеристика одновременных лыжных ходов. Одновременный толчок палками с участием туловища и последующая проводка палок в крайне заднее положение. Краткие сведения о технике использования одновременных ходов. Сочетание элементов попеременных и одновременных лыжных ходов в одном цикле.

Техника преодоления подъемов различной крутизны. Выбор способа и направления подъема в зависимости от рельефа местности, снежного покрова, условий скольжения и

смазки лыж. Техника спусков в различных стойках. Условия, обеспечивающие скорость спусков на дистанции лыжных гонок в различных условиях лыжни и регулирование скорости спуска путем изменения направления спуска и выбора стойки. Торможения на спусках.

Техника выполнения поворотов при спусках со склонов различной крутизны, выбор способа поворота и особенностей его выполнения в зависимости от скорости спуска и условий местности на дистанции лыжных гонок

Техническая подготовка в бесснежное время

Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага: начала скольжения, поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания с выпрямлением ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения; смена позы начала подседания на позу начала скольжения.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитации попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств позволяющих работать в изокINETическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнении: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движениями рук как при попеременном двухшажном, так и одновременном одношажном ходах.

Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайне заднего положения в переднее активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном.

1 год обучения

Шаговая имитация в пологие подъемы до 100 м, «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100 м /фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью/.

Специализированная ходьба по слабопересеченной местности. Длительное равномерное продвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности /легкие лыжероллеры/.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации.

2 год обучения

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м, «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 150 м /фаза полета значительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью/.

Специализированная ходьба по слабопересеченной местности. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности /легкие лыжероллеры/.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации, бега и ходьбы.

Тактическая подготовка

Практические занятия

1 год обучения

Спуски в различных стойках, определяя дальность скатывания. Спуски со склонов в высокой, средней, низкой, аэродинамической и стойке отдыха с определением времени прохождения участка до контрольной отметки. Спуски в различных стойках после прохождения отрезка дистанции и с определением частоты пульса после выката. Спуски со склонов по наказанной лыжне в передней, основной и задней стойках и фиксированием времени прохождения до контрольной отметки. Спуски по жесткой лыжне на время на плоско поставленных лыжах и на «закантованных» лыжах /на наружных кантах/.

Передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами с фиксированием времени.

2 год обучения

Повторение упражнений, пройденных ранее. Спуски в различных стойках по накатанной лыжне и менее укатанной. Спуски на время в основной и задней стойках по рыхлому снегу и по накатанной лыжне. Спуски с поворотом, переступанием, ножницами и на параллельных лыжах с фиксированием времени. Спуски в различных стойках с отталкиванием палками после выката /начинать отталкивание от отметки/ и без отталкивания палками. Фиксировать время.

Передвижение на лыжах отдельных участков дистанции различными способами на время по хорошо накатанной лыжне и при хорошей опоре для палок, по хорошо накатанной лыжне при недостаточной опоре для палок, по рыхлой лыжне и плохой опоре для палок. Прохождение отдельных участков дистанций на время с чередованием различных способов передвижения.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия: рациональная тренировка и режим отдыха, применение восстановительных мероприятий (душ, баня, водные процедуры), витаминизация с учетом сезонных изменений.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской подготовки представлен в таблице 10

Контрольные мероприятия и участие в спортивных соревнованиях

Контроль: промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Соответствие уровню спортивной квалификации: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

1 год обучения

Участие 5-7 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-5 км, в годичном цикле.

2 год обучения

Участие 8-10 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-10 км, в годичном цикле.

Таблица 21

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

распределения программного материала для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения (1 год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	218
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	11	13	13	13	145
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	3	3	3	-	-	-	-	1	12
4	Техническая подготовка	6	8	8	9	7	7	7	7	7	9	9	9	93
5	Тактическая подготовка	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	10
6	Теоретическая подготовка	2	-	2	-	-	-	-	2	2	2	-	-	10
7	Психологическая подготовка	-	1	2	1	2	-	2	-	-	-	2	-	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9	Инструкторская практика	-	3	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	5
10	Судейская практика	-	2	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	5
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	4
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	4
Всего		42	44	44	44	44	42	44	42	44	44	44	42	520

Таблица 22

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала для учебно-тренировочных занятий на
учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения (2 год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	25	26	26	25	24	24	24	24	24	27	28	28	305

2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	16	16	16	17	18	18	203
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	-	-	2	3	3	3	1	-	-	-	1	14
4	Техническая подготовка	8	10	10	12	10	11	11	11	11	12	12	12	130
5	Тактическая подготовка	-	-	2	3	3	3	2	1	-	-	-	-	14
6	Теоретическая подготовка	1	-	3	1	-	-	1	3	3	2	-	-	14
7	Психологическая подготовка	-	2	2	2	2	-	2	-	-	2	2	-	14
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
9	Инструкторская практика	-	3	1	-	-	-	-	2	-	1	-	-	7
10	Судейская практика	1	3	-	-	-	-	-	2	-	1	-	-	7
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	-	6
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	4
Всего		60	61	61	63	60	59	63	58	63	61	60	59	728

4.1.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения (3-5 год обучения)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной

скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся учебно-тренировочного этапа третьего года обучения представлена в таблице 23.

Таблица 23

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
Бег III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
Бег IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
Лыжероллеры II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
Лыжероллеры III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
Лыжи IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	40	65	130	70	75	-	380
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	40	170	170	154	ПО	-	644
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	28	45	50	53	-	176
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65

Всего	-	-	-	-	-	-	80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, час	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки для обучающихся учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения представлена в таблице 24.

Таблица 24

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
Бег III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-	-	-	-	76
Бег IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-	-	-	-	36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-	-	-	-	61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-	-	-	-	466
Лыжероллеры II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-	-	-	-	415
Лыжероллеры III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-	-	-	-	76
Лыжи IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-	-	-	20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-	-	-	-	977
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	50	85	130	100	95	-	460
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	50	195	182	159	120	-	706
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	35	55	60	68	-	218
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	17	30	20	14	-	81
Всего	-	-	-	-	-	-	100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, час	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле

спортивной подготовки для обучающихся учебно-тренировочного этапа пятого года обучения представлена в таблице 25.

Таблица 25

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок для обучающихся

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
Бег III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-	-	-	-	90
Бег IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-	-	-	-	41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-	-	-	-	77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-	-	-	-	536
Лыжероллеры II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-	-	-	-	510
Лыжероллеры III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-	-	-	-	98
Лыжи IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-	-	-	-	22
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-	-	-	-	1166
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	65	120	155	130	115	-	585
Лыжи II зона, км	-	-	-	-	-	-	60	210	207	169	120	-	766
Лыжи III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	40	60	68	80	-	248
Лыжи IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	22	34	22	14	-	92
Всего	-	-	-	-	-	-	125	392	456	389	329	-	1691
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, час	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Для учебно-тренировочного периода свыше двух лет обучения характерно, что удельный вес специальной спортивной подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости обучающегося.

Допустимые объемы основных средств физической подготовки на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет представлены в таблице 26.

Таблица 26

Допустимые объемы основных средств физической подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400 - 3700	5800 - 4300	4400 - 5500	2800 - 3100	3200 - 3600	3700 - 4500
Объем лыжной подготовки, км	1300 - 1400	1500 - 1700	1800 - 2500	1100 - 1200	1300 - 1400	1500 - 2000
Объем роллерной подготовки, км	800 - 900	1000 - 1100	1200 - 1400	600 - 700	800 - 900	1000 - 1100
Объем бега, имитации, км	1300 - 1400	1300 - 1500	1400 - 1600	1100 - 1200	1100 - 1300	1200 - 1400

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок обучающихся на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет представлены в таблице 27.

Таблица 27

Зоны интенсивности учебно- тренировочных нагрузок

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин
IV	Максимальная	>106	>185
III	Высокая	91-105	175-184
II	Средняя	76-90	145-174
I	Низкая	<75	<144

Техническая подготовка

Практические занятия

3 год обучения

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»: изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности, при сохранении их точности; выполнение изученных ранее упражнений со зрительным контролем и без него.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре: изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, наиболее высокой скорости и при переменной скорости; спуски со склонов в различных стойках с выполнением конкретных заданий; спуски со склонов с частичным или полным исключением зрительного контроля; спуски со склонов с перенесением тяжести тела в переднем-заднем направлении; спуски на закантованных лыжах и т.д.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного; то же, чередуя цикл одновременного бесшажного с двумя циклами попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного /стартовый вариант/; то же, чередуя цикл одновременного бесшажного хода с двумя циклами одновременного одношажного /стартовый вариант/.

Передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

Указанные упражнения необходимо выполнять непременно при твердой опоре для палок. При передвижении с переменным темпом необходимо добиваться сохранения оптимальной амплитуды движений, их свободы, естественности, законченности.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: повторение изученных ранее упражнений; передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги /стремление к скорейшему сведению бедер после шага/; передвижение без палок с переменной интенсивностью, при сохранении оптимальной амплитуды движений; передвижение без палок с повышенной интенсивностью с фиксированием времени прохождения отдельных участков дистанции; передвижение без палок в пологие подъемы.

Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах: передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага; то же, меняя темп движений; передвижение, чередуя цикл одновременного одношажного хода /стартовый вариант/ с аналогичным, толчком другой ногой и последующим толчком одной одноименной рукой - акцентировать при этом встречное движение - толчок рукой и маховый вынос одноименной ноги; то же, изменяя ритм движений - увеличивая фазу свободного скольжения во втором цикле.

Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных лыжных ходов; переходов с одновременного одношажного /стартовый вариант/ на попеременный двухшажный - переход с прокатом и переход от попеременного двухшажного хода к одновременному - переход без шага. Совершенствуется техника спусков в различных стойках, спусков наискось и поворотов в движении, изученных ранее.

4 год обучения

Совершенствование лыжных ходов. Выполнение изученных ранее упражнений, повышая требования к легкости, стремительности и в определенной мере мощности движений в соответствии с повышением уровня подготовленности лыжника-гонщика. Повторение материала по технике передвижения на лыжах, пройденного ранее: ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов. Совершенствование техники лыжника при различном состоянии лыжного покрова и погоды. Спуски на лыжах с крутых склонов в условиях затрудненного скольжения. Изучение переходов от одновременного одношажного к попеременному двухшажному ходу - прямой переход и переход через один шаг от попеременного к одновременному.

5 год обучения

Выполнение изученных ранее упражнений, повышая требования к эффективности

и экономичности их выполнения.

Выполнение изученных ранее упражнений, направленных на совершенствование элементов техники при передвижении по тренировочной лыже с высокой интенсивностью и с переменной скоростью. Дальнейшее совершенствование технической подготовленности при передвижении изученными лыжными ходами. Применение изученных ранее сочетаний лыжных ходов /переходов/ при передвижении с высокой скоростью. Изучение перехода от попеременного к одновременному ходу через два шага. Комбинированные способы подъемов /прямо по склону, наискось, зигзагами/. Подъемы в усложненных условиях /по рыхлому снегу, по обледенелому склону/. Спуски на лыжах с крутых склонов при удовлетворительном и хорошем скольжении.

Техническая подготовка в бесснежное время

Упражнения в принятии граничных поз фаз скользящего шага: начала скольжения, поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания с выпрямлением ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения; смена позы начала подседания на позу начала скольжения.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитации попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств позволяющих работать в изокINETическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнении: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движениями рук как при попеременном двухшажном, так и одновременном одношажном ходах.

Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайне заднего положения в переднее активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибанием в голеностопном.

Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги.

Ходьба широким шагом по песку, воде. Ходьба и бег по воде /уровень воды доходит до середины голени/.

Повторение указанных выше упражнений стоя в воде уровень воды доходит до середины голени/. Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах.

3 год обучения

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м, «стегающаяся» имитация в пологие подъемы до 150 м.

Специализированная ходьба с переменной интенсивностью по слабо и среднепересеченной местности. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах /легкие лыжероллеры/ с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации бега и ходьбы.

4 год обучения

Шаговая «стагающаяся» и прыжковая имитация в пологие подъемы до 180 м.

Специализированная ходьба с переменной интенсивностью по среднeperесеченной местности.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднeperесеченной местности.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега.

5 год обучения

Шаговая «стелящаяся» и прыжковая имитация в пологие подъемы до 200-250 м.

Специализированная ходьба по среднeperесеченной местности.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднeperесеченной местности.

Смешанное передвижение - сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега.

Тактическая подготовка

Практические занятия

3 год обучения

Прохождение отдельных участков дистанции на время. Прохождение участков дистанции с заданной интенсивностью /контролировать пульс до и после выполнения задания/. Прохождение участков дистанции с самооценкой времени затраченного на выполнение задания. Участие в контрольных тренировках и последующее прохождение той же дистанции на время с увеличением интервалов между участниками и без информации во время задания /самооценка времени, затраченного при повторном прохождении дистанции, самооценка эффективности прохождения отдельных участков дистанции/.

Повторение прохождения трассы лыжных гонок в идентичных условиях /самооценка времени затраченного на прохождение дистанций/.

4 год обучения

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданием равномерного прохождения всей дистанции; прохождение с увеличением скорости в начале дистанции, на отдельных ее участках, при финишировании /самооценка самочувствия спортсмена перед выполнением задания, оценка состояния спортсмена с помощью тестов/.

Прохождение отдельных участков дистанции с общего старта. Прохождение отдельных участков дистанции при парном старте. Прохождение отдельных участков дистанции при парном старте с равными по силе соперниками, с более сильными и слабыми соперниками.

Прохождение по круговой лыжне с выбором места и способа обгона впереди идущего.

5 год обучения

Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданиями: проходить технически правильно сложные участки дистанции; проходить всю дистанцию с около соревновательной интенсивностью; проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участников - равных по силам и более сильных; проходить дистанцию с увеличением интенсивности передвижения на последнем километре; проходить дистанцию с преимущественным применением одновременных ходов и т.п.

Психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью

анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

Поэтапный медицинский осмотр.

Инструкторская и судейская практика

План инструкторской и судейской подготовки представлен в таблице 10

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план по теоретической подготовке представлен в таблице 30

Контрольные мероприятия и участие в спортивных соревнованиях

Контроль: промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Соответствие уровню спортивной квалификации: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

3 год обучения

Участие 13-16 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км (девочки), 5-10км (юноши) в годичном цикле.

4 год обучения

Участие 17-19 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-10 км, в годичном цикле.

5 год обучения

Участие 19-20 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-10 км (девочки), 5-15км (юноши) в годичном цикле.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала для учебно-тренировочных занятий на
учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения (3, 4 год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	26	26	26	23	22	22	23	24	27	26	27	27	299
2	Специальная физическая подготовка	21	22	22	21	18	18	19	19	20	23	23	23	249
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	2	-	13	15	15	14	6	-	4	4	6	83
4	Техническая подготовка	4	6	6	11	10	9	10	6	6	9	11	11	90
5	Тактическая подготовка	1	2	2	4	4	3	5	1	-	-	-	2	24
6	Теоретическая подготовка	3	4	3	-	-	-	-	3	3	-	-	-	16
7	Психологическая подготовка	1	3	3	-	-	-	-	-	2	2	3	-	14
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
9	Инструкторская практика	2	2	4	-	-	-	-	2	2	2	-	-	14
10	Судейская практика	-	2	2	-	-	-	-	2	2	2	-	-	10
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	2	2	1	-	-	8
12	Восстановительные мероприятия	-	-	2	-	-	-	1	1	2	1	1	-	8
Всего		69	69	70	72	69	67	72	66	70	70	69	69	832

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК
распределения программного материала для учебно-тренировочных занятий на
учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения (5 год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	30	30	30	25	25	24	25	27	29	30	30	31	336
2	Специальная физическая подготовка	24	24	24	23	21	20	21	22	24	25	26	26	280
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	4	-	15	18	17	17	8	-	2	3	4	94
4	Техническая подготовка	9	9	8	10	8	9	9	7	9	10	12	12	112
5	Тактическая подготовка	-	2	2	6	5	5	5	1	-	-	-	2	28
6	Теоретическая подготовка	1	4	3	-	-	-	1	3	3	-	1	-	16
7	Психологическая подготовка	1	2	3	-	-	-	1	2	2	3	2	-	16
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
9	Инструкторская практика	-	2	3	1	1	-	1	2	2	2	2	-	16
10	Судейская практика	-	1	3	1	-	-	-	2	2	2	1	-	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	9
12	Восстановительные мероприятия	-	-	2	-	-	-	1	1	3	1	1	-	9
Всего		78	78	78	81	78	75	81	75	81	78	78	75	936

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке представлен в таблице 30 (Рекомендуемый образец приведен в приложения № 4 к Примерной программе).

Таблица 30

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе	120/180		

Этап начальной подготовки и	начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта «лыжные гонки» и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в	13/20	январь	Ознакомление с

	процессе занятий физической культуры и спортом			понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «лыжные гонки»	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «лыжные гонки»	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «лыжные гонки»	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной

				деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «лыжные гонки»	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «лыжные гонки»	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка

				инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «лыжные гонки»	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов по лыжным гонкам на всех этапах спортивной подготовки. (п.7 глава V ФССП)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются при составлении годового учебно-тренировочного плана.

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

5.2. Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации, спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность занимающихся во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В течение года тренер проводит со спортсменами инструктажи по технике безопасности.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по виду спорта «лыжные гонки» ведется в журнале учета работы тренировочной группы.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при несоблюдении правил использования спортивного инвентаря и оборудования, а также спортивной экипировки - травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы при потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы;
- травмы при использовании нецелесообразной нагрузки;
- снижение работоспособности и ухудшение самочувствия в виду переутомления.

Общие требования безопасности:

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортом.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать

правила техники безопасности во время тренировочного занятия.

Знать место расположения аптечки и правила оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдать расписание учебно-тренировочного процесса, установленные режимы занятий и отдыха, соблюдать правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

Спортсмен должен:

- переодеться в раздевалке, снять со своего тела предметы, представляющие опасность;
- надеть специальную лыжную экипировку;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь, необходимый для проведения учебно-тренировочных занятий.

Требования безопасности во время занятий:

Спортсмен должен:

- внимательно слушать и четко выполнять указания тренера-преподавателя
- соблюдать дисциплину и порядок;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках не менее 30 метров;
- при движении по лыжне или трассе не останавливаться, а также не отдыхать, стоя на пути движения других спортсменов;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;

Спортсмену запрещается:

- совершать хаотичные движения, мешать другим спортсменам;
- резко изменять направление своего движения;
- мешать тренеру-преподавателю во время объяснения задания;
- отвлекать других участников учебно-тренировочного процесса при выполнении упражнений;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях во время тренировочных занятий по лыжным гонкам

Спортсмен должен:

- при недомогании, резком ухудшении самочувствия или первых признаках обморожения, прекратить тренировочное занятие и поставить в известность тренера-преподавателя. При обморожении немедленно растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно обмороженное место;
- при поломке инвентаря или оборудования немедленно прекратить его использование и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы и другом несчастном случае пострадавший или

очевидец обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, который принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи, либо принимает решение о госпитализации.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивную экипировку;
- принять душ (при наличии) или вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, в соответствии пунктом 12 главы VI ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы (в соответствии с пунктом 14 ФССП)

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 10 к ФССП, (таблица 1,2);
- обеспечение экипировкой (в соответствии с приложением № 11 к ФССП,

(таблица 3);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1

29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Фибертекс	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1

5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1
----	-----------------------------------	-----	-----------------	---	---	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
	Чехол для лыж	пар	12
	Очки солнцезащитные	пар	12
	Нагрудные номера	пар	200

6.2. Кадровые условия реализации Программы (в соответствии с подпунктом 13.2 ФССП)

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии со штатным расписанием. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Кадровое обеспечение (в соответствии с подпунктом 13.1 ФССП)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» статья 47 п. 5.2 статья 48 п. 7, согласно которым педагогический работник должен систематически повышать свой профессиональный уровень, право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

Тренер-преподаватель может самостоятельно повышать свой профессиональный уровень через дистанционные курсы, семинары, вебинары, чтение специальной литературы, направленные на получение теоретических и практических знаний.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, в соответствии пунктом 15 главы VI ФССП.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые акты

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом

Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.05.2023 № 341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

Методическая литература

1. Баталов, А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт». - Учебное пособие. 2001
2. Грушин, А.А. Баталов, А.Г.// Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений. - Учебное пособие. - «Физическая культура». - М. - 2014. 106 с.
3. Дворецкий, В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж. - Смоленск: РИО СГИФК, 2002.
4. Дворецкий, В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения. - Смоленск: РИО СГИФК, 2002.
5. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. - М.: ФиС, 2004 - 172с.
6. Ермаков, В. В. Гурский, А.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков. Смоленск 2017. 305 с.
7. Коркоран, М. Подготовка беговых лыж к соревнованиям: Пер. с франц. А.В. Зубковой. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Лыжные гонки. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009 – 72 с.
9. Матвеев, Л.Н. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
10. Манжосов В.Н. «Тренировка лыжника-гонщика», Физкультура и спорт, 1986.
11. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. -М., 2001
12. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника. -М., 2000
13. Раменская, Т. И. Баталов, А.Г. Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. -563 с.
14. Раменская, Т. И. Бурдина, М. Е. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. - 143 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru)
7. Федерация лыжных гонок России (www.flgr.ru)
8. Теория и методика физического воспитания и спорта (www.fizkulturai sport.ru)
9. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
10. Журнал «Лыжный спорт» (<http://www.skisport.ru/>)