

Московская городская организация общественно-государственного объединения  
«Всероссийское физкультурно-спортивное общество Динамо»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель МГО ВФСО «Динамо»



*[Handwritten signature]*  
А.В. Понорец

\_\_\_\_\_ 2023г

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

*[Handwritten notes in blue ink: "№ 41-1111" and "от 8.12.2023"]*

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного процесса в МГО ОГО «ВФСО Динамо» по виду спорта «лыжные гонки».

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 года № 733.

2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса в МГО Динамо осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения юными спортсменами высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

*Решение задач*, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- \* выполнение учебно-тренировочного плана;
- \* выполнение контрольных (переводных) нормативов;
- \* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- \* регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- \* осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- \* прохождение инструкторской и судейской практики;
- \* организацию систематической воспитательной работы;
- \* привитие юным лыжникам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- \* использование данных науки и передовой практики, как важнейшее условие подготовки квалифицированных лыжника-гонщика.

*Характеристика и отличительные особенности вида спорта «лыжные гонки»*

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В данном виде спорта участникам - спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Техника лыжных гонок

Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий.

Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата.

Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о *действиях, которые выполняет лыжник*, то стоит отметить три основных:

- \* отталкивание палками;

- \* отталкивание лыжами;
- \* скольжение.  
*Существует два основных стиля передвижения на лыжах:*
- \* коньковый (свободный);
- \* классический.  
Свободный (коньковый) стиль

Данный стиль передвижения подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции.

Классический стиль

К данному стилю относят виды передвижения, в процессе которых лыжник проходит практически всю предназначенную дистанцию по заранее подготовленной лыжне, которая состоит из двух колея, расположенных параллельно друг другу.

«Классические» лыжные ходы подразделяются на:

- \* одновременные;
- \* попеременные;
- \* по способу отталкивания палками.

В по числу шагов, совершаемых в одном цикле, они подразделяются на:

- \* попеременно двушажный;
- \* одновременно одношажный;
- \* бесшажный.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта лыжные гонки включает следующие *спортивные дисциплины:*

Лыжные гонки	031	000	5	6	1	1	Я
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. (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
Классический стиль 50 км.	031	009	3	8	1	1	Г
Классический стиль 50 км. (масстарт)	031	036	3	6	1	1	Я
Классический стиль 70 км.	031	010	3	8	1	1	М
Командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
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 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. (масстарт)	031	038	3	6	1	1	Я
Свободный стиль 50 км.	031	019	3	8	1	1	Г
Свободный стиль 50 км. (масстарт)	031	039	3	6	1	1	Г
Свободный стиль 70 км.	031	020	3	8	1	1	М
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
Персьют (5 км. + 5 км.)	031	021	3	8	1	1	С
Персьют (7,5 км. + 7,5 км.)	031	045	3	8	1	1	Б
Персьют (10 км. + 10 км.)	031	022	3	8	1	1	А
Персьют (15 км. + 15 км.)	031	044	3	8	1	1	А
Эстафета (4 чел. x 3 км.)	031	043	3	8	1	1	Д
Эстафета (4 чел. x 5 км.)	031	024	3	6	1	1	С
Эстафета (4 чел. x 10 км.)	031	025	3	6	1	1	А
Лыжероллеры – командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
Лыжероллеры – масстарт	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 – спринт	031	031	1	8	1	1	Я
Лыжероллеры – эстафета (2чел. x 2,5 км.) x3	031	034	1	8	1	1	Я
Лыжероллеры – эстафета (3 чел. x 10 км.)	031	032	1	8	1	1	М
Лыжероллеры – эстафета (3 чел. x 6 км.)	031	033	1	8	1	1	С

Лыжные гонки бывают следующих видов:

**1. Соревнования с раздельным стартом.**

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд.

Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт.

Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

**2. Соревнования с Масс-стартом.**

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте.

Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

**3. Гонки преследования.**

Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов.

При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов.

Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа:

- \* один из которых спортсмены бегут классическим стилем;
- \* другой - свободным стилем.

Гонки преследования делятся на:

- \* гонки преследования с перерывом;
- \* гонку преследования без перерыва (дуатлон).

**4. Эстафеты.**

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех).

*Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых:*

- \* 1 и 2 этапы бегут классическим стилем;
- \* 3 и 4 этапы - свободным стилем.

*Эстафета начинается с масстарта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях.*

*Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.*

*Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».*

#### **5. Индивидуальный спринт.**

Соревнования по индивидуальному спринту *начинаются с квалификации*, которая организуется в формате раздельного старта.

*После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта*, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30.

- сначала проводятся четвертьфиналы;
- затем полуфиналы;
- и, наконец, финал А.

Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

#### **6. Командный спринт.**

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый.

При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал.

*Командный спринт начинается с масстарта.*

Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации 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

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

\* максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа № 634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

В случае отчисления, обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета Школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

При необходимости возможно объединение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет			До двух	Свыше двух лет	Весь период
	I	II	I	II	III	IV	V			
Количество часов в неделю (астроном)	5	6	10	14	16	18	18	20	24	28
Общее количество часов в год	260	312	520	728	832	936	936	1040	1248	1456

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

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в МГО Динамо проводится в соответствии с годовым тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается председателем организации, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки, устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- \* на этапе начальной подготовки – двух часов;
- \* на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;
- \* на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

В практике подготовки спортсмена выделяются *основные формы организации спортивной тренировки*:

- \* тренировочные занятия в группах;
- \* участие в спортивных соревнованиях;
- \* самостоятельные учебно-тренировочные занятия спортсмена.

Учебно-тренировочные занятия в группах и командах проводятся по утвержденному в учреждении расписанию и при руководстве тренера-преподавателя.

Эти занятия обычно направлены на освоение, совершенствовании навыков и повышение спортивного мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовленности.

Спортсмены на соревнованиях выступают, как правило, самостоятельно: выполняют разминку, ведут спортивную борьбу и т.п.

*Самостоятельные учебно-тренировочные занятия* (самотренировки) спортсмены проводят индивидуально или в составе небольшой группы.

Самотренировка организуется по индивидуальному плану. Обычно занятия проводятся без непосредственного участия тренера-преподавателя: он лишь помогает в их планировании, анализе и оценке.

Наибольшего успеха в самотренировке достигают спортсмены, хорошо подготовленные теоретически. Таких самостоятельных учебно-тренировочных занятий может быть 1, 2 и 3 в неделю. В каникулярный, же период можно увеличить количество занятий до 5-6 в неделю.

Другими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующими росту уровня тренированности спортсмена, являются утренняя

специализированная гимнастика, выполнение домашних заданий, активное участие в физическом труде и др.

#### *Виды учебно-тренировочных занятий*

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства.
- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений, техники. Выполняется спортсменами самостоятельно. Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.
- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.
- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная).

Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество обучающихся, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии лыжниками-гонщиками с более подготовленными товарищами.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления, как амбициозных и строго-запрограммированных учебно-тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

*Индивидуальная тренировка* — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности лыжника-гонщика в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования.



Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках групповых и индивидуальных занятий.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система.

Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки обучающегося.

Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

*Основной формой организации* тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К занятию предъявляются следующие требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы овладения техникой и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность занятия колеблется от 1 астрономического часа до трех и более часов. Все тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

### **Подготовительная часть**

*Главная цель подготовительной части* – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи учебно-тренировочного занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части.

В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры.

Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить обучающимся задачи тренировки.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

*Задачи подготовительной части:*

- \* педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- \* психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- \* функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

*Общая разминка* подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь

организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

*Целью специальной разминки* является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

*Спортивная разминка* включает в себя:

- \* упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц –
- \* повторение упражнений 8-12 раз,
- \* упражнения статического характера (5-10 сек);
- \* бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- \* упражнения, подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

### **Основная часть**

Направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с освоением и совершенствованием техники, развитием специальных физических качеств и т.д.

При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

### **Заключительная часть**

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей *целью* постепенное снижение нагрузки и приведение организма спортсменов в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности.

Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов.

Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации. Учебно-тренировочное занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%. ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

Учебно-тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе лыжников-гонщиков и каждому обучающемуся индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического и вариативного характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда обучающиеся упражняются в совершенствовании технических приемов, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения упражнений или увеличивая дистанцию.

*Методические принципы:*

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс.

Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности,

обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

*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 ненадежном креплении лыж к обуви;
- \* травмы при падении во время спуска с горы.

#### Общие требования безопасности

Общие требования безопасности:

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у спортсменов к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

*При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.*

Требования безопасности во время проведения занятий:

*Тренер, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:*

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям спортсменов, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью спортсменов, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре спортсменов или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.

- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- *Тренер-преподаватель обеспечивает* начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
  - тренер-преподаватель является на лыжную базу к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
  - производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
  - вход и выход обучающихся, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
  - тренер-преподаватель не допускает увеличение числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы;
  - тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех спортсменов. При выявлении плохого самочувствия спортсмена прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

*Обязанности обучающихся:*

- являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
- не оставлять без присмотра ценные вещи;
- своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
- выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
- не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
- не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию;
- в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3–4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- о избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Тренировку продолжать только после устранения неисправности или замены

спортивного оборудования или инвентаря.

- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении спортсменом травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

### 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)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
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	-	до 60 суток		

### Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технических, тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

В учреждении предусматриваются соревнования внутришкольного, муниципального, регионального уровней в различных возрастных группах.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны

в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования на этапе начальной подготовки проводятся начиная со второго этапа подготовки. Они ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

*Система соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие лыжника-гонщика в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться, как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях* лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся):

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является Положение о проведении спортивных соревнований или вызов спортсменов на соревнования.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте региональной и общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченным соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти области в сфере физической культуры и спорта.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе спортивной подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие лыжника-гонщика в соревнованиях



является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке лыжника-гонщика, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться, как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный и соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом *принципа единства постепенности* увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- \* увеличение суммарного объема годового объема работы;
- \* увеличение годового объема соревновательной нагрузки подготовки с учетом этапа спортивной подготовки (в часах);
- \* увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- \* сопряженность всех видов спортивной подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- \* постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счет варьирования способов распределения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- \* увеличение объема технической и тактической работы;
- \* последовательное усложнение технической и тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от обучающихся принятия решений в ситуации неопределенности в соревновательных условиях;
- \* последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- \* использование различного рода технических средств и природных факторов.

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного
---	---------------------------	---	------------------------------------	--------------------------

	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	мастерства	вного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- \* оптимальное соотношение учебно-тренировочного процесса, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- \* рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- \* строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- \* одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план – это основной документ, в котором распределены астрономические часы работы по этапам и годам спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Цифры учебно-тренировочного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в астрономических часах.

Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ВФСО ОГО «МГО Динамо» по виду спорта «лыжные гонки».

№ п/п	Виды подготовки /объем тренировочного процесса (%)	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет			до двух лет	свыше двух лет	весь период
		I	II	I	II	III	IV	V			
1.	Общая физическая подготовка	<b>160</b>	<b>182</b>	<b>215</b>	<b>300</b>	<b>295</b>	<b>320</b>	<b>330</b>	<b>280</b>	<b>330</b>	<b>250</b>
		61,538	58,333	41,346	41,209	35,457	34,188	35,256	26,923	26,442	17,170
2.	Специальная физическая подготовка	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>150</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>290</b>	<b>285</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>560</b>
		19,231	25,641	28,846	28,846	31,250	30,983	30,449	35,577	36,058	38,462
3.	Спортивные соревнования	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	<b>112</b>	<b>130</b>	<b>170</b>	<b>240</b>
		1,538	2,244	2,885	3,434	10,817	11,752	11,966	12,500	13,622	16,484
4.	Техническая подготовка	<b>40</b>	<b>33</b>	<b>85</b>	<b>130</b>	<b>95</b>	<b>110</b>	<b>103</b>	<b>110</b>	<b>130</b>	<b>140</b>
		15,385	10,577	16,346	17,857	11,418	11,752	11,004	10,577	10,417	9,615
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>90</b>
		1,154	1,603	3,846	3,434	4,087	4,274	4,274	5,769	4,808	6,181
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
		0	0	2,885	2,198	3,365	3,632	3,846	3,365	3,205	2,747
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	<b>68</b>	<b>136</b>
		1,154	1,603	3,846	3,022	3,606	3,419	3,205	5,288	5,449	9,341
<b>Общее кол-во часов</b>		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>
		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени вида подготовок по годам и этапам спортивной подготовки.

Из года в год на этапах спортивной подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, тактическую и теоретическую подготовки. Распределение времени учебно-тренировочного плана на основные разделы по этапам подготовки осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

С учетом специфики вида спорта «лыжные гонки» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятия, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательно соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели учебно-тренировочных занятий. Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ учредителя.

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

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

## 7. Календарный план воспитательной работы

*Главной целью воспитательной работы* является содействие формированию качеств личности обучающихся, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием лыжными гонками, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям Российского спорта.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека.

Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Нравственность и духовность, как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с лыжниками-гонщиками осуществляется

непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (лыжные гонки), так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки лыжника-гонщика. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением обучающегося.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично

указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в лыжных гонках и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании обучающихся с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное учебно-тренировочное задание.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы перед лыжниками-гонщиками постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

### Календарный план воспитательной работы МГО Динамо

№ 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;	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 склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Физкультурно-массовые мероприятия:  «День защиты детей»  «День физкультурника»  «День знаний»</p> <p>Беседы:  «Жизнь прекрасна – когда она безопасна»  «Мы против вредных привычек»  «Здорово быть здоровым!»  «Полезный разговор о важном»  Квест-игра «Вместе всё преодолеем!»  (антинаркотическая пропаганда)  Квест «Скажи наркотикам нет!»  Круглый стол «Противодействие распространению экстремистской идеологии среди молодежи».</p>	июнь август сентябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическое изучение:  Формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима.  Соблюдение рационального сбалансированного питания и водный контроль.  Анонимное анкетирование участников учебно-тренировочного процесса о качестве питания в столовой.</p>	в течение года
2.3.	Профилактика травматизма	<p>Беседы:  Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  Понятие травматизм.  Правила поведения на воде.  Принципы спортивной подготовки. Синдром «перетренированности».  Влияние физической нагрузки на организм.  Беседа о правилах дорожного движения (с приглашением сотрудника ГИБДД).</p>	в течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Беседы и викторины:  «Широка страна моя родная»  «Война- печальной слова нет»  «Я патриот своей страны»  «Герб. Гимн. Флаг.»  «Есть такая профессия Родину защищать».</p>	в течение года
3.2.	Практическая подготовка: проведение спортивно-массовых мероприятий. Встреча с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы.	<p>Турнир, посвященный «Дню Защитника Отечества», «Своих не бросаем»;  «День России» (забег с флагами РФ на лыжероллерах);  День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним тебя Беслан».  Участие в акции Свеча памяти.  Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение мастер-классов, бесед, показательных выступлений.  Участие в спортивных соревнованиях.</p>	февраль  июнь сентябрь июнь  в течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Теоретическая подготовка	<p>Формирование умений и знаний, способствующих достижению высоких спортивных результатов.  Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения.</p>	в течение года

		Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения. Расширение общего кругозора учащихся (посещение экскурсий, музеев и т.д.)	
4.2.	Практическая подготовка	Головоломки и логические игры: «Элиас», «Имаджинариум», Словодел», «Индустрия», «Каркасон», «Мафия», «Кортекс», «Монополия». Лингвистические игры на развитие высших психических функций. Тренинги: «Уважение к себе и сопернику!» «Молодёжь играет честно».	в течение года
5.	Работа с тренерами-преподавателями	Участие в тренерских советах по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения обучающихся»	апрель
5.1.	Работа с родителями	Консультации и информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса. Организация горячей линии для родителей: «Если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».	май

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводиться инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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. Спортсмены 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 спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

### **План мероприятий ВФСО ОГО «МГО Динамо» направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия его Форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	игры на спортивной площадке
	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой	1-2 раза в год	Семинар
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых	1-2 раза в год	Семинар

	добавок		
	Антидопинговая викторина "Играй честно"	1-2 раза в год	игры на спортивной площадке
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Всероссийский «Антидопинговый диктант»
	Деятельность РУСАДА. Знакомство с учебными материалами РУСАДА и он-лайн курсом. Сервисы для проверки препаратов	1 раз в год	Семинар для родителей
	Семинар: Виды наущений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	использование методических пособий РУСАДА
Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства	Вебинар: Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов.	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	Процедура допинг-контроля. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Семинар
	Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Оформление разрешения на ТИ	1 раз в год	Семинар

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

### **9. Планы инструкторской и судейской практики**

*Одной из задач спортивной школы* - является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «лыжные гонки».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими

навыками в преподавании и судействе соревнований по лыжным гонкам.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

### План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Правила соревнований по лыжным гонкам», «Терминология в лыжных гонках»	сентябрь-август	использование методических пособий, памятки (буклеты) и наглядный материал
	Проведение упражнений по построению и перестроению группы	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-тренировочных занятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы и семинары, 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»;	сентябрь-август	использование, Методических пособий, памятки (буклеты), «Официальные Правила Соревнований по лыжным гонкам», Наглядный Материал и видео-установок (для просмотра гонок)
	«Составление Положения о соревнованиях»		
	Проведение разминки (ОФП, СФП), разминки перед соревнованием	сентябрь-август	обучение в процессе проведения учебно-Тренировочных Занятий
	Теоретические занятия по составлению плана конспекта учебно-тренировочного занятия (в соответствии с целями и задачами тренировки)	сентябрь-август	Использование Методической литературы, Методических пособий, интернет - Ресурсы
	Судейство соревнований внутришкольного уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение Обязанностей контролера, Секретаря Соревнований
Этап совершенствования и высшего спортивного	Беседы и семинары, теоретические занятия: «Обязанности главного	сентябрь-август	Использование «Официальные Правила

мастерства	судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров»; «Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты»; «Подготовка трассы лыжных гонок»; «Составление плана физкультурных и спортивных мероприятий»		соревнований по лыжным гонкам», наглядный материал и видео-установок (для просмотра гонок)
	Проведение учебно-тренировочного занятия с группой	1-2 раза в год	Использование плана-конспекта учебно-Тренировочного Занятия
	Судейство спортивных соревнований школьного, муниципального и межмуниципального уровня	по Календарному плану проведения спортивных соревнований	Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, Начальника дистанции, контролера, секретаря.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

*По учебно-тренировочной работе* необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией лыжных гонок и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь проводить разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники у товарища по группе.
5. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.
6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
7. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Для получения категории юного судьи или судьи по спорту* каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по лыжным гонкам.
2. Уметь вести заполнять протоколы соревнований.
3. Участвовать в судействе в качестве: судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.
4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли судьи на старте и финише, контролера, секретаря.
5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе лыжникам-гонщикам необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

### **Медицинские требования**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год.
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

### **Текущие медицинские наблюдения (ТМН) и медико-периодические обследования**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистом по спортивной медицине или медицинской сестрой учреждения.

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают:

- уровень функционального состояния и общей работоспособности;
- уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок;

Заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации. На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации по коррекции тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по

применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовка	Прохождение медицинского обследования.	сентябрь	получение допуска к учебно-Тренировочным Занятиям
	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	сентябрь-август	Восстановление Функционального состояния организма и работоспособности. Чередование различных видов нагрузок, Облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	Перед учебно- тренировочным занятием, соревнованием: - упражнения на растяжение; - разминка; - массаж; - активация мышц (растирание); - психорегуляция обилизующей направленности. Во время учебно- тренировочного занятия,соревнования: - чередование учебно- тренировочных нагрузок похарактеру и интенсивности; - восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание); -психорегуляция мобилизующей направленности.	сентябрь-октябрь	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения

	<p>Сразу после учебно- тренировочного занятия,соревнования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс восстановительных упражнений;</li> <li>- ходьба, дыхательныеупражнения;</li> <li>- душ – теплый/прохладный</li> </ul>		<p>восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p>
	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от гонок день:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения ОФП восстановительной направленности;</li> <li>- сауна, общий массаж.</li> </ul>	сентябрь-август	<p>восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p>
	<p>После микроцикла,соревнований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения ОФП восстановительной направленности;</li> <li>- сауна, общий массаж,душ;</li> <li>- психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция).</li> </ul>	сентябрь-август	<p>физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p>
Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства	<p>Прохождение медицинского обследования</p>	сентябрь	<p>получение допускак учебно-тренировочным занятиям</p>
	<p>Перед учебно- тренировочным занятием,соревнованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения нарастяжение;</li> <li>- массаж (разминание);</li> <li>- психорегуляция (само- и гетерорегуляция)</li> </ul>	сентябрь-август	<p>мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм</p>
	<p>Во время учебно- тренировочного занятия,соревнования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-чередование учебно- тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;</li> <li>- восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание);</li> <li>- психорегуляция (само- и гетерорегуляция)</li> </ul>	сентябрь-август	<p>предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки</p>
	<p>Сразу после учебно- тренировочного занятия,соревнования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс восстановительных упражнений;</li> <li>- ходьба, дыхательные упражнения;</li> <li>- душ-теплый/прохладный</li> </ul>	сентябрь-август	<p>восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p>
	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободныйот игр день:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения ОФП восстановительной направленности;</li> <li>- сауна, общий массаж.</li> </ul>	сентябрь-август	<p>восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p>

	После микроцикла, соревнований: - упражнения ОФП восстановительной направленности; - сауна, общий массаж, душ; - психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция)	сентябрь-август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений
	После макроцикла, соревнований: - средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней; - сауна	сентябрь-август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок
	Перманентно - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды (4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция)	сентябрь-август	обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Порядок и сроки для комплектования групп, обучающихся по виду спорта «лыжные гонки» на каждом этапе спортивной подготовки определяется локальным актом учреждения в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 года № 733).

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

- *Медицинские требования:*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- \* медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в физкультурно-спортивном диспансере;
- \* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- \* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

- *Возрастные требования:*

С учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду



спорта «лыжные гонки», установлен *минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:*

- \* этап начальной подготовки – 9 лет;
- \* учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет;
- \* этап совершенствования спортивного мастерства – 15 лет;
- \* этап высшего спортивного мастерства – 17 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», как основание к отчислению данного обучающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

• *Психофизические требования:*

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- \* уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- \* развитая способность к проявлению волевых качеств;
- \* устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- \* степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- \* способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- \* развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- \* способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Результатом прохождения спортивной подготовки является:

### **11.1. Этап начальной подготовки**

*Цели и задачи этапа:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года начальной спортивной подготовки;

- укрепление здоровья;

*Требования к обучающимся:*

- 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований внутришкольного и муниципального образования;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

## **11.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### Цели и задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

### Требования к обучающимся:

- 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 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 втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований Первенства Сахалинской области, начиная не ниже, чем с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## **11.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

### Цели и задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### Требования к обучающимся:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнять индивидуальный план спортивной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты о официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **11.4. Этап высшего спортивного мастерства:**

##### Цели и задачи этапа:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

##### Требования к обучающимся:

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Осуществление комплексного контроля, оценки результатов освоения Программы, учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

*Цель контроля* - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по этапам спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности этапа спортивной подготовки.

*Задача* спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в

случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

*Основными нормативами* в подготовке лыжников-гонщиков на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- \* общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- \* уровень и динамика спортивных результатов;
- \* участие в спортивных соревнованиях;
- \* нормативные требования спортивной квалификации;
- \* теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- \* стабильность состава спортсменов, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- \* положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- \* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм спортсмена, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

*Основное содержание комплексного контроля*

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
Этапный	Анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	Анализ показателей контрольного тестирования и педагогических измерений на конец этапа спортивной подготовки	- Климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация; - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и прочее;
Текущий	Оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	Анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	Оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	- Организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое

Оперативный	Оценка показателей каждого соревнования	Оценка и анализ физических и физиологических их характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия	Оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки	сопровождения и прочее; - Социальными: воздействие ближайшего окружения, поведение зрителей и прочее
-------------	---	--	--	---

*Оценка физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.

При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности* – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

*Оценка тактической подготовленности* – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольного тестирования и педагогических измерительных срезов или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится врачебным контролем.

*Главная задача врачебного контроля* – обеспечение правильности и эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсмена.

Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медицинской сестрой учреждения, врачами медицинских учреждений.

*Врачебно-педагогический контроль* – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена учебно-тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

*Врачебно-педагогический контроль* предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований.

*Врачебно-педагогический контроль включает:*

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие *основные задачи*:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма обучающихся для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения тренера-преподавателя.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

#### Контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности – процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм спортсменов с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Практическая реализация такого контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее *важным направлениям*:

- степень освоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

*К методам контроля учебно-тренировочного процесса относятся:*

- анкетирование спортсменов;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- тренерско-педагогические наблюдения во время занятий;
- регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

*Контроль за соревновательной деятельностью* осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением спортсменов к соревнованиям;
- контроль за переносимостью лыжниками/гонщиками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением лыжником-гонщиком тактического плана и

эффективностью тактических действий;

- контроль за техническими и тактическими действиями.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах учебно-тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психико-функциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде.

Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. Специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в спортивных соревнованиях.

Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой учебно-тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма обучающихся.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- \* история развития вида спорта «лыжные гонки»;
- \* основы философии и психологии лыжных-гонок;
- \* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- \* основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;
- \* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- \* федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- \* общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- \* предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- \* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- \* гигиенические знания, умения и навыки;
  - \* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - \* основы спортивного питания;
  - \* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - \* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
2. В области общей и специальной физической подготовки:
- \* освоение комплексов физических упражнений;
  - \* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта «лыжные гонки»;
  - \* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
3. В области избранного вида спорта:
- \* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
  - \* овладение основами техники и тактики в виде спорта «лыжные гонки»;
  - \* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - \* развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
  - \* повышение уровня функциональной подготовленности;
  - \* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - \* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «лыжные гонки».

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по виду спорта «лыжные гонки» составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний. Прием контрольных нормативов осуществляется не менее двух раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой группы должны сдать контрольные нормативы в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». Минимальный процент для зачисления и перевода на следующий этап спортивной подготовке на всех этапах спортивной подготовки не менее 50 процентов.

#### **Нормативы общей физической и специальной 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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>						
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 более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

**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
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
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 менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,00	4,15
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
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
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
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»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8,35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9,40	-
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40

2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду  
спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8,15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9,20	-
<i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16,40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
<i>3. Уровень спортивной квалификации</i>				
3.1.	Спортивное звание – «мастер спорта России»			

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на обучающегося и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

*Основные виды спортивной подготовки:*

\* общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

\* специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в виде спорта «лыжные гонки».

\* техническая подготовка – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

\* тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

\* теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями, которые

необходимо использовать в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

\* психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

*Основными средствами спортивной тренировки* являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы:

1. Обще-подготовительные;
2. Специально-подготовительные;
3. Соревновательные.

К обще-подготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду спорта.

Они занимают центральное место в системе тренировок лыжников-гонщиков и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те, или иные системы организма.

Решают задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перекопс тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательных, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена – это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях учебно-тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом – это упражнения глобального воздействия.

*Соревновательные упражнения* – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки.

При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

#### Рекомендуется учитывать следующие методические принципы:

\* *Направленность на максимально возможные достижения.* Этот принцип реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

\* *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической),

структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

\* *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

\* *Единство общей и специальной физической подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

\* *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Спортивная подготовка строится, как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

\* *Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

• *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении техники и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Сенситивные периоды развития физических качеств  
(по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды	
	<i>мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11 лет, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	9-12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	7-12 лет	7-12 лет

Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	7-12 лет
Способность к ритму	9-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие **задачи**:

- \* укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
- \* развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- \* расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- \* использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав учебно-тренировочных средств.

Состав средств общей физической подготовки включает в себя *комплексы общеразвивающих упражнений*:

- \* скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости;
- \* упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

*Под скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К *элементарным формам* относятся:

- быстрота реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота (темп) движений.

*Все двигательные реакции*, совершаемые спортсменом, делятся на *две группы*: простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

*Абсолютная сила мышц* спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух

основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них.

В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления:

- \* активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;
- \* пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

*Общая гибкость* характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

*Специальная гибкость* - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности обучающегося к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.);
- смелости и решительности;
- общей подготовленности обучающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

*Одна из задач ОФП* - общее физическое воспитание и оздоровление будущих лыжников-гонщиков.

Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на первых этапах изучения лыжных гонок используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

*Другая задача ОФП* заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих лыжников-гонщиков с учетом специфики лыжных гонок, как особого вида спорта.

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 на этапе начальной подготовки**

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

*Основными средствами СФП* являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- \* соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- \* соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- \* соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является *передвижение на лыжероллерах*.

Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП.

Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями.

Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

*Специальная физическая подготовка* в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с *другими видами подготовки*:

- \* технической;
- \* тактической;
- \* специальной психической.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

*Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания учебно-тренировочного процесса без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

### **Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются передвижение на лыжах и специально

подготовленные упражнения.

*Специально подготовленные упражнения* способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника-гонщика и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах).

При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода.

Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

*В зимнее время основным средством СФП* является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок.

В начале годового учебно-тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу СФП.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов спортивной подготовки.

Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств.

Средства тренировки лыжников-гонщиков в бесснежный период многочисленны.

К основным в лыжных гонках относят следующие:

\* *Кросс с имитацией* лыжных ходов в подъем (пологий или крутой — рельеф трассы, в зависимости от направленности учебно-тренировочного занятия, т.е. его специфики). Имитация в подъем бывает двух видов: шаговая и прыжковая.

Шаговая имитация направлена на техническое прохождение трассы, отработку технических элементов (фазу отталкивания, фазу переноса веса тела, фазу полета и фазу приземления). Данный вид имитации выполняется на пульсе - 140-160 уд./мин.

Прыжковая имитация направлена не только на техничное и мощное выполнение, но и на развитие функционального состояния организма лыжника-гонщика (пульс - 160-180 уд./мин.). Как средство тренировки лыжников имитация применяется для более детального воссоздания техники и передачи ощущений, которые лыжник испытывает непосредственно на лыжах - в снежный период подготовки.

\* *Имитационные упражнения* (в движении и на месте). Данное средство специальной подготовки лыжников-гонщиков позволяет тренеру-преподавателю исправлять ошибки в технике, корректировать или совершенствовать любой технический элемент или отдельное движение обучающегося, используя любой из лыжных ходов пофазно (классический ход: одновременно-бесшажный, одновременно-одношажный, попеременно-двушажный; коньковый ход: одновременно-одношажный, одновременно-двушажный, полуконек, попеременно-двушажный).

\* *Лыжероллеры* – имеют важное место в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков. Благодаря лыжероллерам была автоматически снята проблема недостатка соревновательной практики в бесснежный период подготовки лыжников. Причем лыжероллеры стали самым незаменимым средством специальной подготовки, т.к. именно благодаря им, у лыжников появилась возможность детального воспроизведения и воссоздания всех лыжных ходов и их элементов лыжной подготовки в подготовительном периоде.

\* *Кросс*, также является одним из важнейших средств подготовки спортсмена (в



лыжных гонках и др. видах спорта), а также - хорошим средством восстановления.

\* *Кросс-поход* (смешанное передвижение) - оказывает разностороннее воздействие на организм спортсмена, т.к. включает в себя два режима деятельности: с одной стороны бег - несет в себе развивающее тренировочное воздействие, с другой - ходьба - восстановительные процессы после бега. Данное средство тренировки лыжников позволяет увеличивать длительность учебно-тренировочного занятия благодаря своей специфичности.

Анализ учебно-тренировочных средств подсказывает, что выбор и методика применения их спортсменами в целом помогает решать многие задачи подготовки. Каждого обучающегося отличают определенные индивидуальные особенности, и эффективность применения одного и того же учебно-тренировочного средства может оказаться неодинаковой.

В умении распознать особенности и выбрать определенное сочетание учебно-тренировочных средств, наиболее точно отвечающих индивидуальным особенностям обучающегося, и заключается один из основных моментов правильного построения, как отдельной тренировки, так и учебно-тренировочного процесса в целом.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на освоение спортсменами техники движений и доведение их до совершенства.

*Спортивная техника* – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

*Роль спортивной техники* в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающегося, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

*Техническая подготовленность* спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- \* беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- \* показ техники изучаемого движения;
- \* демонстрация плакатов, схем, видео записей, интернет-ресурсов;
- \* использование предметных и других ориентиров;
- \* звуко- и светолидирование;
- \* различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- \* *общеподготовительные упражнения.* Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в лыжных гонках;
- \* *специально-подготовительные и соревновательные упражнения.* Они направлены на овладение техникой избранного вида спорта;
- \* *методы целостного и расчлененного упражнения.* Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- \* *равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный*

и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды — называют спортивной тактикой.

*Задачи технической подготовки:* Освоение общей схемы передвижений классическими лыжными ходами. Овладение специальными подготовительными упражнениями, направленным на освоение техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Освоение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Овладение техникой преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Овладение техникой торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Освоение поворотов на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

*Основной задачей технической подготовки* на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников-гонщиков, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника-гонщика.

В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у обучающегося формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторских колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Особое значение имеет углубленное освоение и совершенствование 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 тренировках и в

соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование — для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые *средства психологической подготовки* подразделяются на две основные группы:

1. вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. комплексные - всевозможные спортивные и психолого- педагогические упражнения.

*Методы психологической подготовки* делятся на: сопряженные и специальные.  
Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: Стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовке и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет *мотивация спортсмена* на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

*Мотивы человека* определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

*Основу мотивации* человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

*Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом*, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности 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 обучающегося, 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 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 обучающегося 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 эффективных 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 учебно-тренировочный процесс 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 необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося 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.

#### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

##### **Программный материал для этапа начальной подготовки**

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (этап спортивной специализации).

Основные задачи этапа и преимущественная направленность тренировок:

- \* укрепление здоровья обучающихся;
- \* формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям

спортом и к здоровому образу жизни;

- \* привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- \* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- \* овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- \* воспитание черт спортивного характера;
- \* формирование должных норм общественного поведения;
- \* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

### **Общая физическая подготовка**

- \* Строевые упражнения.
- \* Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- \* Общеразвивающие упражнения.
- \* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).
- \* Акробатические упражнения, включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.
- \* Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (тренировочные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- \* Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.
- \* Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите.
- \* Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Общеразвивающие упражнения подразделяются на две подгруппы:

1. общеразвивающие подготовительные;
2. упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы — отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т. п.).

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, спортивных игр, и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику.

Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид — лыжные гонки.

Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, футбол) и т. д.

## Специальная физическая подготовка

- \* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- \* Имитационные упражнения.
- \* Кроссовая подготовка.
- \* Ходьба с заданным темпом и дистанцией (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.
- \* Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:
  1. специально подготовительные;
  2. специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении).

В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются, как средство освоения техники и совершенствования элементов.

Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

### Упражнения для развития выносливости:

- \* бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
- \* смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъеме).
- \* гребля (байдарочная, народная, академическая).
- \* плавание на средние и длинные дистанции.
- \* езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

### Упражнение для развития силы:

Упражнения с отягощением собственным весом:

- \* сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- \* подтягивание на перекладине и кольцах;
- \* переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);
- \* лазание по канату без помощи ног;
- \* приседание на одной и двух ногах;
- \* поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке — в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

- \* броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
- \* вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т. д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т. п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп

мышц.

Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

#### Упражнения для развития быстроты:

- \* бег на короткие дистанции (30–100 м).
- \* прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т. п.) и с разбега.
- \* беговые упражнения спринтера.
- \* спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

#### Упражнения для развития ловкости:

- \* спортивные игры.
- \* элементы акробатики.
- \* прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
- \* специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для обучающегося новыми.

Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

#### Упражнения для развития гибкости:

Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

#### Упражнения для развития равновесия

- \* маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. То же на повышенной опоре. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
- \* ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
- \* специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т. п.).

Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания.

Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т. п.

Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах.

Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и

без палок.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы.

При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

### **Техническая подготовка**

#### Упражнения в бесснежный период:

- \* изучение стойки лыжника.
- \* имитация попеременного двушажного хода без палок и с палками.

#### Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- \* надевание и снятие лыж,
- \* прыжки на лыжах на месте,
- \* передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,

#### Способы поворотов на месте:

- \* переступанием
- \* махом через лыжу,
- \* прыжком,
- \* в движении.

#### Спуски с горы.

#### Варианты подъемов в гору:

- \* «елочкой»,
- \* «полуелочкой»,
- \* ступающим,
- \* скользящим,
- \* беговым шагом.

#### Варианты торможения:

- \* «плугом»,
- \* «упором»,
- \* «поворотом»,
- \* соскальзыванием,
- \* падением.

#### Передвижение классическим ходом.

#### Основные элементы конькового хода.

### *Задания для практических занятий*

Этап начальной подготовки решает следующие задачи путем применения подводящих упражнений:

1. овладение лыжами как снарядом;
2. развитие чувства сцеплением лыж со снегом;
3. освоение динамического равновесия.

Для овладения техникой передвижения на лыжах ставятся следующие задачи:

- \* освоить динамическое равновесие.
- \* освоить отталкивание палками.
- \* освоить отталкивание лыжами.
- \* овладеть согласованной работой рук и ног, в различных стойках.

#### Подводящие упражнения:

- \* подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой;
- \* поочередное поднимание лыж и повороты носков и пяток в стороны;
- \* передвижение приставными шагами вправо, влево;
- \* простейшие повороты на месте: переступание махом, прыжком;



- \* ходьба: ступающим шагом среди кустарника, по целине, зигзагом;
- \* подъемы «лесенкой» ступающим шагом, спуски в различных стойках с переносом тела с ноги на ногу, повороты переступанием.

Для решения поставленных задач используются следующие упражнения:

- \* скрестные махи носком и пятками лыж;
- \* повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж;
- \* передвижение приставными шагами;
- \* передвижение в колонне шагом по рыхлому снегу;
- \* на пологом коротком спуске происходит освоение техники спуска в высокой, основной, низкой стойках и стойке отдыха;
- \* спуски с переносом веса тела с ноги на ногу и подниманием поочередно носков лыж;
- \* спуски с переходом на параллельную лыжню;
- \* поворот переступанием после выката;
- \* спуски на одной ноге.

Необходимо освоить:

- \* отталкиванию палками (в зависимости от скольжения выбрать участок лыжни с нужным уклоном);
- \* одновременный бесшажный ход, отработать постановку палок на снегу на месте;
- \* принять позу (имитация окончания толчка палками), чтобы центр тяжести проходил через пятки, туловище наклонено вперед до горизонтали, а руки составляют прямую линию с палками;
- \* освоить постановку палок в движении под острым углом (следить за наклоном и параллельностью палок);
- \* акцентировать внимание на работе туловища;
- \* передвижение одновременным бесшовным ходом с попеременными толчками рук, при этом следить за работой туловища, наклоняясь только вперед.

Освоение отталкивания лыжами и правильному переносу веса тела с лыжи на лыжу:

- \* ходьба полушагом при большом наклоне туловища, руки опущены и расслаблены, палки вперед, поперек и ниже колен;
- \* ходьба полушагом с полу махом рук, держа палку за середину;
- \* исходное положение, то же, но палки одеты за темляки сзади.

Во время движения постепенно увеличивать длину выпада, в пределах допустимого пытаться приподнимать туловище и заканчивать толчок коленом и стопой, постепенно переходя на отталкивание руками.

Кроме этих упражнений можно использовать: коньковый ход, самокат, бег на лыжах с поворотом под уклон.

После освоения техники скользящего шага приступают к овладению согласованности движений рук и ног:

- \* бег на лыжах, держа палку за середину;
- \* бег на лыжах, держа палки ниже петель — внимание постановке палок и согласованию;
- \* тоже держа палки за концы, но без активного отталкивания;
- \* передвижение переменным 2-шажным ходом под уклон, затем на равнине и пологих подъемах.

Овладение техникой одновременного бесшажного хода

1. ИП - стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы.

Имитация хода на месте (без палок) - одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и

возвращение в ИП. Не допускать приседаний, равномерно распределять массу тела на обе ноги.

2. Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками - в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.

Обратить внимание на амплитуду колебаний туловища - до 80°. Перед началом толчка руками полезно слегка приподняться на носки, чтобы прочувствовать навал туловища.

3. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед.

Обратить внимание на то, чтобы при выпрямлении туловища и выносе рук немного податься вперед с небольшим перемещением массы тела на носки.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

5. Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I - скольжение без отталкивания и фазы II - скольжение с отталкиванием.

Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.

6. Повторить упр.5 с лыжными палками, подчеркивая начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.

Сохранять полную амплитуду колебания туловища. При махе руками вперед палки держать кольцами назад, к себе.

#### Овладение попеременного двухшажного хода

##### Задача 1 - совершенствовать устойчивое скольжение на одной лыже.

\* передвижение скольльзящим шагом без палок под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения;

\* то же с учетом числа шагов при прохождении отрезков 30–50 м;

\* коньковый ход под уклон 2–3;

\* спуски со склонов с выполнением различных заданий.

#### Методические указания:

1. Упражнения выполнять в переменном темпе и ритме.

2. Стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу массы тела.

##### Задача 2 - освоить толчок ногой и научить синхронно, делать маховые движения ногами и руками.

\* отталкивание лыжей на месте из и. п. выпада, масса тела на толчковой ноге, находящейся сзади и слегка согнутой; отталкиваться в направлении вперед-вверх, одновременно выпрямляя ногу в коленном суставе (с опорой на две палки и без опоры);

\* маховые маятникообразные движения правой (левой) ногой вперед-назад из и. п. стойки лыжника с опорой на палки, масса тела на левой (правой) лыже;

\* по окончании фазы свободного скольжения на левой ноге вынос махом правой ноги на выпад и плавный перенос на нее массы тела (переступание) с последующим скольжением и синхронной сменой рук и возврат в и. п.;

\* то же, но с правой ногой в качестве опорной;

\* то же слитно вначале на пологом склоне, затем на равнине;

\* передвижение скольльзящим шагом с акцентом на отталкивании поочередно вначале правой ногой, затем левой;

\* скольльзящий шаг в пологий подъем 2–3 ° с акцентированным движением рук при прохождении ими линии бедер;

\* бег на лыжах (8–10 м) при держании палок ниже петель с переходом на скольльзящий шаг с прокатом на одной лыже на равнине, в подъем 2–3°.

##### Задача 3 - освоить попеременный двухшажный ход с использованием палок.

- \* одновременный бесшажный ход под небольшой уклон и на равнине с поочередным отталкиванием двумя палками и одной (правой, левой);
- \* передвижение попеременным двухшажным ходом в подъем 2–3° с акцентом на толчках палкой в момент постановки ее на снег.

Методические указания:

- \* при отталкивании одновременно двумя руками палки ставить на снег у креплений лыж.
- \* при отталкивании одной рукой палка ставится на снег на уровне каблука. При этом масса тела должна быть больше сосредоточена на разноименной, несколько выдвинутой лыже (создается жесткая система передачи усилий).

**Задача 4** - отрабатывать согласованность движений ногами и руками.

- \* передвижение скользящим шагом с размахиванием руками, держащими палки за середину;
- \* то же, но с захватом палок ниже петель и периодической постановкой их на снег, согласуемой с движением ног (без активных толчков руками);
- \* бег на лыжах с небольшим прокатом (палки держать ниже петель) и акцентированием внимания на выносе, постановке палок и своевременном начале толчка рукой (сразу с постановкой палки на снег) в подъем 2–3°;
- \* передвижение попеременным двухшажным ходом без активных толчков руками.

Методические указания:

- \* для согласования работы рук и ног надо отталкиваться палками вначале неактивно и передвигаться по лыжне в подъем 2–3°.
- \* вынос руки вперед должен совпадать с выдвижением разноименной ноги.

**Задача 5** - совершенствовать технику хода в целом.

- \* передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебно-тренировочной лыжне и на пересеченной местности;
- \* передвижение под уклон 2–3° на равнине скоростным вариантом одновременного одношажного хода с толчком ногой и активным отталкиванием одноименной рукой (другую палку взять под мышку);
- \* то же, но с чередованием толчков правой и левой ногой и рукой;
- \* чередование скоростного варианта одновременного одношажного хода с отталкиванием одной, правой или левой, рукой (3–5 циклов) и попеременного двухшажного хода (3–5 циклов).

Методические указания:

- \* повышать эффективность толчков ногами и руками (контролируя силу и быстроту, направление и завершенность), использовать скольжение на лыже.
- \* от занятия к занятию, увеличивать частоту шагов, добиваясь оптимального соотношения длины и частоты.
- \* уметь видоизменять технику, сообразуясь с состоянием лыжни (мягкая, твердая, ухабистая) и рельефом местности.

Выполнять все перечисленные упражнения необязательно: необходимо принимать во внимание уровень подготовленности обучающихся.

Некоторые спортсмены сразу осваивают ход в целом, и тогда эти упражнения рекомендуются для уточнения и закрепления деталей хода.

Освоение одновременного двухшажного хода

- \* имитация одновременного двухшажного хода по разделениям на три счета из и. п., в котором оказывается лыжник после толчка руками: на счет «раз» сделать шаг правой (левой) ногой руки с палками энергичным махом вынести вперед (кольцами к себе), на счет «два» сделать следующий шаг (нижние концы палок продолжают движение вперед, на счет «три» оттолкнуться палками (обозначить толчок) и приставить толчковую ногу к опорной;
- \* слитная имитация хода;
- \* слитное выполнение хода под уклон 2–3° с активным отталкиванием руками.

Методические указания. Освоение синхронного выполнения движений ног и рук здесь

облегчено, поскольку спортсмены уже овладели скоростным и основным вариантами одношажного хода.

\* ход под уклон, на равнине, в пологий подъем при различном состоянии снежного покрова;

\* ход с разной скоростью движения.

#### Методические указания.

\* обратить внимание на законченность толчков ногами и руками, на ритм движений.

\* при подсчете «раз, два» следует произносить более протяжно, «три» - короче.

Следует рекомендовать обучающимся повторно выполнять скоростной и основной варианты одновременного одношажного хода.

#### Освоение одновременного одношажного хода

\* имитация скоростного варианта одновременного одношажного хода на два счета из и. п., создающегося после толчка палками: на счет «и» — шаг правой (левой) ногой и вынос рук с палками махом вперед (кольцами к себе); на счет «раз» — толчок руками (обозначить) и приставление толчковой ноги к опорной;

\* то же на лыжне с уклоном 2–3 и на равнине в медленном темпе. Ход выполнять слитно.

#### Методические указания.

\* при выполнении хода по разделениям более точно выделить фазы.

\* перед изучением хода повторить одновременный бесшажный ход, обращая внимание на активное и законченное отталкивание руками.

\* выполнение хода под уклон, на равнине, при различном состоянии снежного покрова и с разной скоростью;

\* прохождение отрезков 50–100 м одношажным ходом (с общего старта);

\* выполнение хода (движение по дуге) в сочетании с поворотом переступанием.

#### Методические указания.

\* обращать внимание на необходимость одновременно выносить руки махом (палки кольцами к себе) и делать мах переносной ноги, на законченность толчков ногами и чередование шагов с левой и правой ноги, на выполнение толчков руками при активном участии туловища, на правильный ритм движений и согласование их с дыханием.

#### Подъемы на лыжах. Последовательность освоения техники:

1. скользящим шагом;
2. скользящим бегом;
3. ступающим шагом;
4. «лесенкой»;
5. «елочкой»;
6. «полуелочкой».

Способы осваиваются целостным методом. Вначале на пологих склонах с хорошей лыжней, затем на более сложных участках.

При овладении способов подъемов обращается внимание на уверенную работу палками и угол постановки палок, а также следить за длиной скользящего шага в зависимости от крутизны подъема. При подъемах «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» прежде всего, необходимо обратить внимание на выбор способа подъема в зависимости от условий.

Овладение способов спусков на лыжах проводится одновременно с овладением способов подъемов.

Начальное освоение техники спускам проводится на открытых, ровных, пологих склонах.

*Освоение начинается с основной стойки.* В начале, спортсмены принимают позу на месте, без движения, а затем поочередно спускаются с горы в прямом направлении.

Важно следить за правильным распределением веса тела, учитывая, что на гоночных

лыжах, без креплений каблука, устойчивое равновесие увеличивается при несколько большем давлении на пятку, чем на носки.

*Затем переходят к освоению спускам в косом направлении, усложняют рельеф склона. Для освоения спуска в низкой стойке спортсмены в начале принимают позу стойки на месте, затем спускаются с пологого склона. При этом обращается внимание на полное сгибание ног, в тазобедренном и коленном суставах.*

В процессе освоения основной и низкой стоек лыжники овладевают их вариантами: «стойки отдыха» и «аэродинамической».

*Последней изучается высокая стойка.*

#### Освоение торможения:

- \* «плугом»
- \* «упором»
- \* «поворотом»
- \* соскальзыванием
- \* падением.

#### Освоение поворотам на месте и в движении.

### **Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

#### Основные задачи этапа и преимущественная направленность тренировки:

- \* совершенствования техники классических и коньковых лыжных ходов;
- \* воспитание специальных физических качеств;
- \* повышение функциональной подготовленности;
- \* освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок;
- \* накопление соревновательного опыта.

Данный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно 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 лыжника-гонщика. На этапе углубленной тренировке спортсменов начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

#### **Общая физическая подготовка**

- \* Строевые упражнения.
- \* Разновидности ходьбы, бега, прыжков.
- \* Общеразвивающие упражнения.
- \* Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).
- \* Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.
- \* Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, метание, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (тренировочные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- \* Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

тройной прыжок с места; в длину с разбега.

\* Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные — от 3 до 5 видов.

\* Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

\* Вело-подготовка. Плавание.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения.

Средства тренировки лыжников-гонщиков в бесснежный период многочисленны. К основным в лыжных гонках относят следующие:

\* Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем (пологий или крутой — рельеф трассы, в зависимости от направленности учебно-тренировочного занятия, т.е. его специфики). Имитация в подъем бывает двух видов: шаговая и прыжковая.

*Шаговая имитация* направлена на техническое прохождение трассы, отработку технических элементов (фазу отталкивания, фазу переноса веса тела, фазу полета и фазу приземления). Данный вид имитации выполняется на пульсе -140-160 уд./мин.

*Прыжковая имитация* направлена не только на техничное и мощное выполнение, но и на развитие функционального состояния организма лыжника-гонщика (пульс - 160-180 уд./мин.).

Как средство тренировки лыжников имитация применяется для более детального воссоздания техники и передачи ощущений, которые спортсмен испытывает непосредственно на лыжах - в снежный период подготовки.

\* Имитационные упражнения (в движении и на месте). Данное средство специальной подготовки обучающихся позволяет тренеру-преподавателю исправлять ошибки в технике, корректировать или совершенствовать любой технический элемент или отдельное движение воспитанника, используя любой из лыжных ходов пофазно (классический ход: одновременно-бесшажный, одновременно-одношажный, попеременно-двушажный; коньковый ход: одновременно-одношажный, одновременно-двушажный, полуконек, попеременно-двушажный).

\* Лыжероллеры – имеют важное место в учебно-тренировочном процессе лыжников. Благодаря лыжероллерам была автоматически снята проблема недостатка соревновательной практики в бесснежный период подготовки лыжников. Причем лыжероллеры стали самым незаменимым средством специальной подготовки, т.к. именно благодаря им, у лыжников появилась возможность детального воспроизведения и воссоздания всех лыжных ходов и их элементов лыжной подготовки в подготовительном периоде.

\* Кросс, также является одним из важнейших средств подготовки спортсмена (в лыжных гонках и др. видах спорта), а также - хорошим средством восстановления.

\* Кросс-поход (смешанное передвижение) - оказывает разностороннее воздействие на организм спортсмена, т.к. включает в себя два режима деятельности: с одной стороны бег - несет в себе развивающее учебно-тренировочное воздействие, с другой - ходьба - восстановительные процессы после бега.

Данное средство тренировки лыжников позволяет увеличивать длительность учебно-тренировочного занятия благодаря своей специфичности.

*Анализ тренировочных средств* подсказывает, что выбор и методика применения их спортсменами в целом помогает решать многие задачи подготовки. Каждого спортсмена отличают определенные индивидуальные особенности, и эффективность применения

одного и того же учебно-тренировочного средства может оказаться неодинаковой.

В умении распознать особенности и выбрать определенное сочетание тренировочных средств, наиболее точно отвечающих индивидуальным особенностям спортсмена, и заключается один из основных моментов правильного построения, как отдельной тренировки, так и учебно-тренировочного процесса в целом.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

*Примерный план тренировочной работы в бесснежный период*

Дни	Первая тренировка	Метод	Режим интенсивность	Вторая Тренировка
1.	Кросс с имитацией 18 км	переменный	развивающий пульс 180±10 уд. /мин.	кросс - 4 км. ОРУ- 10'. ОФП (круговая) 30'
2.	Лыжероллеры 24 км	равномерный	поддерживающий пульс 170±5 уд. /мин.	кросс - 3 км. ОРУ 8' игровая 45'
3.	Имитация л/ходов в подъем 5 р. по 100 м 5 серий -2.5 км. Общий объем - 12 км	повторный	поддерживающий по скорости развивающий пульс до 180, между сериями 120 уд. /мин.	ОФП (гребля на лодках) 2 ч
4.	Активный отдых - езда на велосипеде 25 км	равномерный	пульс до 120 уд. /мин.	-
5.	Лыжероллеры 10 км с соревновательной скоростью 5 км медленно	равномерно- переменный	поддерживающий по скорости развивающий пульс 180±10 уд. /мин.	кросс - 6 км. ОРУ - 8' игровая - 45'
6.	Смешанное передвижение (кросс-ходьба)	равномерный	поддерживающий по объему развивающий пульс 150-160 уд. /мин.	восстановительные мероприятия

**Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное освоение и совершенствование 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);
- \* 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 тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.

Например, лидерование - для формирования скоростной техники, создание

облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Основные задачи этапа и преимущественная направленность тренировки:

- \* укрепление здоровья;
- \* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- \* углубленное освоение основных элементов техники лыжных ходов;
- \* приобретение соревновательного опыта;
- \* приобретение навыков в организации и проведении соревнования по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе спортивной специализации 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 тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на данном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище.

В учебно-тренировочном процессе широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника.

В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;

Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище.

Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

*Программный материал*

Бег, ходьба I зона

Бег II зона

Бег III зона

Бег IV зона

Имитация, прыжки

Всего за год - 1334 км (3-й год), 1358 (4-й год), 1443 (5-й год)



Лыжероллеры I зона  
Лыжероллеры II зона  
Лыжероллеры III зона  
Лыжероллеры IV зона  
Всего за год - 800 км (3-й год), 977 (4-й год), 1166 (5-й год)  
Лыжи I зона  
Лыжи II зона

Лыжи III зона  
Лыжи IV зона

### **Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства**

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства. Как известно, уровень спортивного мастерства квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнения нормативов кандидата в мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется.

Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организационная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить, как общее количество учебно-тренировочных занятий с повышенными нагрузками.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособленными (лыжероллеры, лыжи). 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 передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий, а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	≈ 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	≈ 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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

				Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта

				(воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ВИДА СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектование учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

**16. К ОСОБЕННОСТЯМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ВИДА СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»** относятся особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

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

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта в учреждении учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Этап спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	Возраст для зачисления	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1 год	9	12	6	312	выполнение контрольных нормативов
	2 год			8	416	
	3 год			8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12	10	10	520	выполнение контрольных нормативов выполнение 3-1 юношеских спортивных разрядов
	2 год			14	728	
	3 год			16	832	выполнение контрольных нормативов, 3-1 спортивных разрядов
	4 год			18	936	
	5 год			18	936	
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	15	4	20	1040	выполнение контрольных нормативов, выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»
		15	4	24	1248	

Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	17	1	28	1456	выполнение контрольных нормативов, выполнение спортивного звания «мастер спорта России»
-------------------------------------	-------------	----	---	----	------	---

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия 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) объектов инфраструктуры):

- лыжная и лыжероллерная трасса;
- тренировочный спортивный зал (спортивный зал ВФСО ОГО «МГО Динамо») оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренажерный зал (ВФСО ОГО «МГО Динамо»);
- медицинский кабинет (ВФСО ОГО «МГО Динамо»)

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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)	комплект	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 (50м)	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.	Нетканый материал «Фибертекс»	Штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	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) и этапа совершенствования спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

<i>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</i>											
№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1



5.	Крепления лыжные для лыже-роллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
----	------------------------------------	-----	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

*Обеспечение спортивной экипировкой*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	Пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	Пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	Пар	12
4.	Чехол для лыж	Штук	12
5.	Очки солнцезащитные	Штук	12
6.	Нагрудные номера	Штук	200

*Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное  
Пользование*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					кол-во	срок исполнения (лет)	кол-во	срок исполнения (лет)	кол-во	срок исполнения (лет)	кол-во
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- 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.

### **18. Кадровые условия реализации программы**

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Московской области «СШОР «Истина» обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным

требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, если иное не установлено настоящим Федеральным законом.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется руководителем учреждения.

К занятию педагогической деятельностью в государственных и муниципальных образовательных организациях не допускаются иностранные агенты.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Требования к кадровому составу ГБУ ДО МО «СШОР «Истина»:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;
- профессиональным стандартом «Инструктор-методист».

## **19. Информационно-методические условия реализации программы**

Комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения:

### **Перечень интернет – ресурсов**

Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Министерство спорта Московской области <https://mst.mosreg.ru/>
- Официальный сайт федерации лыжных гонок России [Электронный ресурс] URL: <http://www.flgr.ru/>
- Официальный сайт международной федерации лыжных гонок (FIS) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fis-ski.com/>

### **Спортивные информационные ресурсы**

- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт ([rusada.ru](http://rusada.ru))

- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке [http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

### **Список литературы**

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2022 года № 851.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденный приказом Министерством спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022г., № 733
3. Ю. А. Абрамов, В. П. Анучин. и др. — «Лыжный спорт». М., «ФКиС». 1989г.
4. Т. Бомпа. Подготовка юных спортсменов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам под общей редакцией Логинова В. А. г. Москва, Издательство «Светотон», 2007.
6. Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. Лыжный спорт: учебник - М.: Физическая культура, 2005.
7. Т. И. Раменская. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков). – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
8. Т. И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М. Спорт Академ Пресс, 2001.
9. Е. Н. Приходько, И. В. Гущина, Л. С. Баранов. Методы дозирования интенсивности нагрузки в лыжном спорте: Учебно-методическое пособие. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2004.
10. В. И. Баландин, П. В. Бундзен, Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов, Комитет по физической культуре и спорту г. Санкт-Петербург, 2002.
11. Центр научно-технической информации «Прогресс» Технология спортивного успеха, г. Санкт-Петербург, 2002.
12. Н. Г. Озолин. Настольная книга тренера «Наука побеждать», г. Москва, «издательство Астрель» ООО «издательство АСТ» 2004.
13. А. Т. Паршиков. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование – М.: «Советский спорт», 2003.
14. Г. Д. Горбунов. Психопедагогика спорта. – 2006.
15. Р. Загайнов. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. – М.: Советский спорт, 2006.
16. А. М. Якимов. Основы тренерского мастерства. – М.: Терра-Спорт, 2003.
17. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.