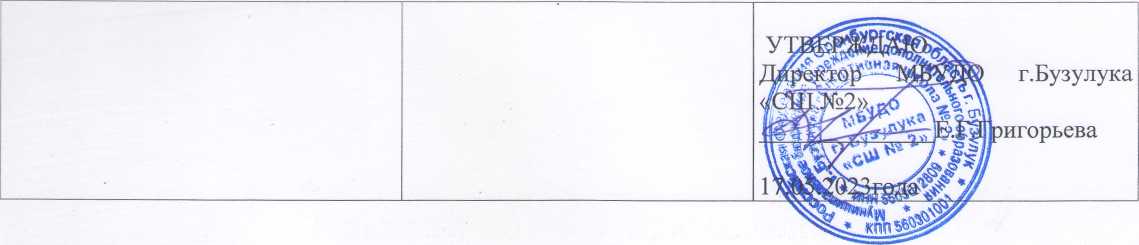
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

г. БУЗУЛУКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»



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

**Программа разработана на основе:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 года № 733

Срок реализации программы:

-на этапе начальной подготовки - 3 года;

- на тренировочном этапе - 5лет;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

-на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Составители программы:

Директор - Григорьева Е.Г.

Заместитель директора по спортивной подготовке – Волкова Н.А.

инструктор-методист – Липендин В.А.

старший тренер-преподаватель по лыжным гонкам – Николаев Е.Е.

тренер-преподаватель по лыжным гонкам – Баюк С.В.

тренер-преподаватель по лыжным гонкам – Полевечко Д.Г.

г. Бузулук

2023 г.

|  |
| --- |
| **I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**……………………………………………………....3  **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной**  **подготовки**………………………………………………………………….……..……….4  2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…………..………………………………………………………..6  2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной  подготовки……………..………………………………………...………………………….8  2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………………………………10  2.4. Годовой учебно – тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки………………………………………………………………………………....13  2.5. Календарный план воспитательной работы………………………………………...16  2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……………………………………………………………………………………..…...20  2.7. Планы инструкторской и судейской практики……………………………………...25  2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств………………………………………………………………………………………26  III. Система контроля ……………………………………………………………………...31  3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)  по видам спортивной подготовки………………………………………………........33  IV. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта  «Лыжные гонки»………………………………………………………………………....37  4.1. Учебно-тематический план спортивной подготовки по виду спорта  «Лыжные гонки»…………………………………………………………………………44  V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………………………….…….49  VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………………………………………………………….51  6.1. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………………………………………………………………...….,……………55  7. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………………57 |

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами регулирующие деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с внесенными изменениями от 30.04.2021 г.)

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с внесенными изменениями от 30.04.2021 г.)

-Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 года № 733).

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (УТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ); распределение объёмов учебно - тренировочных нагрузок в микро - мезо и макро циклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно - тренировочного процесса лыжников, на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Цели Программы:

-достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки ;

- подготовка обучающихся высокого уровня на основе спортивного отбора, ориентированного на профессию в сфере физической культуры и спорта.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки.

Лыжные гонки бывают следующих видов: соревнования с раздельным стартом; соревнования с масстартом; гонки преследования; эстафеты; индивидуальный спринт; командный спринт.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость групп таблице №1.

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 1- год | 9 | 12-28 |
| 2- год | 9-10 | 12-28 |
| 3- год | 10-11 | 12-28 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1- год | 12-13 | 10-20 |
| 2- год | 13-14 | 10-20 |
| 3- год | 13-14 | 10-20 |
| 4- год | 14-15 | 10-20 |
| 5- год | 15-16 | 10-20 |
| Этап  совершенствования  спортивного  мастерства | Без ограничений | 15 | 4 – 7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1 |

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности обучающихся должны выполняться следующие условия:

1. разница в уровнях спортивного мастерства обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
2. разница в возрасте не должна превышать двух лет (по году рождения).

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Режим учебно - тренировочной работы устанавливается в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно- тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы минимального объема тренировочной нагрузки при подготовке обучающихся представлены в таблице №2.

Таблица № 2

Требования к объему тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до  года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 5 | 6 | 10 | 16-18 | 24 | 32 |
| Количество тренировок  в неделю | 3-4 | 3-5 | 6-7 | 1-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 260 | 312 | 520-624 | 728-832 | 1040 | 1248 |
| Общее количество тренировок  в год | 156-208 | 158-260 | 312-364 | 468-624 | 468-728 | 468-728 |

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

Спортивная подготовка – учебно - тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию, осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками:**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

2. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

**Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками:**

1. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные учебно - тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* учебно - тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для каждого этапа подготовки есть своя предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно), таблица №3.

Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно­тренировочных 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 | Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенство­вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 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 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 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-тренировочного мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Соревновательный период (с 1 января по15 апреля) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются.

Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Объем соревновательной деятельности таблица №4

Таблица №4

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно­тренировочный 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 |

**2.4. Годовой учебно – тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным особенностям организма и окажется направленной на улучшение способностей, станет приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в таблице №5

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно­-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенство­вания спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | До года | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | Весь период |
| 1. | Общая физическая подготовка | 162 | 187 | 181 | 220 | 255 | 262 | 291 | 274 | 281 | 281 | 281 | 213 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | 82 | 84 | 156 | 187 | 233 | 258 | 250 | 385 | 385 | 385 | 486 |
| 3. | Спортивные соревнования | 3 | 3 | 6 | 15 | 18 | 73 | 92 | 99 | 124 | 124 | 124 | 199 |
| 4. | Техническая подготовка | 39 | 34 | 35 | 86 | 112 | 87 | 92 | 99 | 105 | 105 | 105 | 113 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 2 | 3 | 3 | 16 | 20 | 29 | 33 | 42 | 41 | 41 | 41 | 74 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 11 | 13 | 22 | 33 | 34 | 41 | 41 | 41 | 50 |
| 7. | Медицинские, медико­биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 3 | 3 | 16 | 19 | 22 | 33 | 34 | 63 | 63 | 63 | 113 |
| 8 | Всего часов | 260 | 312 | 312 | 520 | 624 | 728 | 832 | 832 | 1040 | 1040 | 1040 | 1248 |

Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники дисциплин лыжные гонки, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Учебно - тренировочные занятия проводят на открытом воздухе, в форме тренировки по общепринятой схеме. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки обучающихся.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

**Цель воспитательной работы:**

Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта - формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
2. Через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. формирование нравственного сознания;
2. формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. формирование личностных качеств:

* волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.)
* нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.);
* трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Календарный план воспитательной работы указан в таблице №6

Таблица №6

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | 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 тренер-преподаватель, 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 | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренер-преподаватель и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных обучающихся. | В течение года |

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

Сегодня проблема использования обучающегосями запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью обучающихся, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерско-преподавательском составе.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Особенность для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

* задача тренера-преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
* проблема допинга для обучающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску;
* обучающегосям, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;

-необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся;

* минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем;

-повышенные требования к квалификации тренера- преподавателя, реализующего данную программу.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в таблице №7, тематический план представлен в таблице №8

Таблица № 7

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1.Веселые старты  «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2.Теоретическое занятие  «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. |
| 3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучаюшемуся 2-3лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4.Антидопинговая викторина«Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях. |
| 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6.Родительское собрание«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| 7.Семинар для тренер-преподавательов– преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренер-преподавательа– преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинар  1. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?  Что еще помогает успехам в спорте? 2. Честный спорт как результат договоренности | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системыантидопингового образования. |
| 4.Антидопинговая викторина  «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 5.Семинар для обучающихся и тренер-преподавательов – преподавателей  «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |
|  | 6.Родительское собрание«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| 2.Семинар«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг– контроля»  «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. |

Таблица №8

Примерный тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы подготовки | Наименование темы |
| Этап начальной подготовки | 1. Антидопинговые правила  2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман  3. Как допинг влияет на здоровье?  4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию обучающегося  5. Допинг: не только «химия»  6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?  7.Что еще помогает успехам в спорте?  8. Честный спорт как результат договоренности  9.Что такое допинг и допинг - контроль?  10.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)  11.Последствия допинга для здоровья  12.Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга  13.Как повысить результаты без допинга?  14.Причины борьбы с допингом |
| Учебно­тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Профилактика применения допинга среди обучающихся 2. Основы управления работоспособностью обучающегося 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы   9. Нормативно-правовая база антидопинговой работы  10. Допинг как глобальная проблема современного спорта  11. Характеристика допинговых средств и методов  12. Наказания за нарушение антидопинговых правил  13.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности  14.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов  15.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. | 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта  2.Предотвращение допинга в спорте  3.Допинг-контроль  4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга  5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике  6.Основы методики антидопинговой профилактики |

Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

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

Примерный план инструкторско – судейской практики представлен в таблице №9, примерный план мероприятий в таблице №10

Таблица 9

Примерный план инструкторско-судейской практики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Задачи | Виды практических заданий |
| Учебно – тренировочный этап (спортивной специализации) | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающегосями. | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно- тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Обучение основным техническим элементам и приемам.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |
|  | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства | Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии. | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. |

Таблица №10

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия |
| 1. | Беседы и теоретические занятия на темы:   * «Основные правила соревнований», * «Обязанности судьи по виду», др. * «Развитие физических качеств», * «Значение ЧСС в тренировочном процессе», * «Структура тренировочного занятия», * «Этапы спортивной подготовки», * «Виды соревнований», * «Основные правила соревнований», * «Основы разминки», * «Классификация физических упражнений», др. |
| 2. | Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий  *Виды практической деятельности:*   * Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. * Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. * Тренировка основных технических элементов и приемов. * Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. * Подбор упражнений для совершенствования техники.   Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |

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

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер-преподаватель, врач, врач- клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач- диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающихся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Таблица № 11

**Планирование восстановительных мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень** | **Напряжённость восстановительных мероприятий** | **Средства восстановления** |
| Основной | Нормализация состояния в  результате кумулятивного  воздействия всей серии  тренировочных нагрузок от  микроцикла к микроциклу | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств |
| Текущий | Компенсация последействий  ежедневной тренировочной  нагрузки определенной направленности с учётом  специфики последующей нагрузки | Восстановительные ванны и души, гидромассаж,сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе  тренировки от одной серии  упражнений к другой с учётом последующей нагрузки | Восстановительные ванны,  локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный  восстановительный и предварительный массаж |

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно - ­физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом- терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дезадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

* для улучшения восстановительных процессов;
* после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
* для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
* для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическаяоксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

*Восстановление* - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Таблица № 12

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | Этапы подготовки | Мероприятие |
| 1 | Этап начальной подготовки до года | Душ 3-4 мин (t+35-37°С), Вибромассаж 1 -2, мин на группы мышц,которыевыполнялиосновную нагрузку.  Контрастный душ, чередуется с обливанием, холодной водой 3-4 мин (1 миндуша-t+37-39°С) и 5-10мин+ 10-15°С) |
| 2 | Этап начальной подготовки  свыше года | Гигиенический душ 3-4 мин (t+35-37°С) Вибромассаж 1 -2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку |
| 3 | Учебно -тренировочный  этап (спортивной специализации)  до 2 лет обучения | Сауна, 3 захода (t+90-1 10°С) по 5­7 мин, 10-15c(t+10-15°C).  После каждого захода обливание холодной водой  Душ 3-4 мин (t+35-37°С)Вибромассаж 1 - 2мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку |
| 4 | Учебно -тренировочный  этап (спортивной специализации)  свыше 2 лет обучения | Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5мин(температура воды пожеланию)  Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа-t+37-39°С) и 5-10мин+ 10-15°С) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка |
| 5 | Этап совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства | Горячий душ 4-5 мин (tпо самочувствию), Баро воздействие - три подъёма на высоту 1200м­, 1500 м для ног, 600-800 м  для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъемами в 0,5-0,7 атм. В течение 30-40 с.  Пассивное плавание в бассейне в течение 10-15 мин (tводы по самочувствию) |
| *Воскресенье*  Отдых, при необходимости — гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача) | | |

Таблица № 13

Примерный план восстановительных мероприятий подготовительный период (недельный цикл)

Использование средств восстановления в различных микроциклах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характер нагрузок | | | После утренней разминки | | Основные восстановительные процедуры |
| *Втягивающий микроцикл* | | | | | |
| Малый Средний | | | Ванны для ног (t+ 40- 45°С), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры | | При двух тренировочных  занятиях(по выбору врача) – ручной массаж, общие ванны и сауна —по окончании тренировочного дня не чаще 3 раз в неделю |
| *Базовый микроцикл* | | | | | |
| Большой и значительный | | | Душ с переменной температурой, ванны | При трёх тренировочных занятиях в  день после первой либо второй  (обычно с более высокой нагрузкой) - локальные процедуры,  расслабляющие ванны,  вибровоздействия.  По окончании занятий - ручной  массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная бани. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно(кроме бани - не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма рекомендуется общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой | |
| *Специально-подготовительный микроцикл* | | | | | |
| Значительный | | | Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности, в конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю). | | |
| *Силовой ударный микроцикл* | | | | | |
| Большой | | | Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учётом возможных «точек наименьшего сопротивления»,наиболее подверженных травмам.  Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле | | |
| *Подводящий микроцикл* | | | | | |
| Уменьшение объёма и  интенсивности | | Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу.  Один раз в начале недельного цикла можно использовать caуну. | | | |
| *Разгрузочный микроцикл* | | | | | |
| Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем | использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объёме используются методы общего воздействия.  При применении органов и систем местных процедур необходимо учитывать наличие локальных очагов утомления | | | | |

**III. Система контроля**

Для оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки для перевода на следующий этап подготовки) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже двух раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех этапов. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности обучающихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения спортивной школы, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам, когда спортсмен переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся лиц. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающиеся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из спортивной школы за не освоение программных требований. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**Методические указания по организации и проведению тестирования**

**Начальная подготовка**

Прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки осуществляется перед началом учебно-тренировочного года за 10-15 рабочих дней до комплектования списочного состава групп проходящих спортивную подготовку. Прием нормативов для зачисления обучающихся в другое время возможен при наличии свободных мест в группах начальной подготовки.

Нормативы для определения уровня развития физического качества «быстрота», включающие в себя бег на 30 м и бег на 60 м, рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или легкоатлетическом манеже в зимнее время года. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использован спортивный зал или ровная грунтовая дорога с твердым покрытием.

1). Бег на 30 м, 60 м. Обучающиеся стартуют по одному с позиции низкого или высокого старта. Отсечка времени начинается «по движению», в момент выноса бедра маховой ноги вперед, то есть обучающейся стартует без команды и заканчивается при пересечении финишной черты.

Норматив для определения уровня развития скоростно-силовых физических качеств, прыжок в длину с места, рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, легкоатлетическом манеже, или спортивном зале в зимнее время года.

2). Прыжок в длину с места. . Обучающиеся по очереди встают на край ямы с песком, или при ее отсутствии на линию напольного покрытия, используя мах руками отталкиваются двумя ногами, стараясь приземлиться как можно дальше от линии отталкивания. Замер производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии отталкивания. Результат при приземлении в яму с песком фиксируется по краю следа ближнего к линии отталкивания. При приземлении на ровную поверхность (паркет спортивного зала, беговая дорожка, грунт) по визуальной линии касания обучающим поверхности. За точку измерения берется ближайшее место, которого коснулся спортсмен к линии отталкивания.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых членами приемной комиссии.

4) Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. выполняется лежа на спине, на гимнастическом мате, руки согнуты и сцеплены в замок за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, ступни прижаты партнером к полу. Выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем меняются местами.

По итогам сдачи всех нормативов оформляется итоговый протокол, подписанный членами приемной комиссии.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»   
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий   
и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

- изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях   
не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по тем же критериям, что и для групп начальной подготовки, с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

Норматив для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающий в себя бег на 60 метров и 100 метров с высокого старта, 1000 метров рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или легкоатлетическом манеже в зимнее время года. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использована ровная грунтовая дорога с твердым покрытием в лесопарковой зоне, или асфальтовая дорога без автотрафика. Важным условием принятия норматива вне стандартизированных спортивных объектов, является точный замер дистанции. Нормативы для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающие в себя бег на лыжах на 3 и 5 км., классическим и свободным стилем у мужчин, на 3 и 5 км., классическим и свободным стилем принимаются только на специальных подготовленных лыжных трассах в условиях достаточного снежного покрова.

Обучающие, сдающие норматив стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении обучающим финишной черты.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) входит:

* Коньковый ход без палок
* Спуск в высокой стойке
* Подъём «ёлочкой»
* Переход с одновременных ходов на попеременные
* Повороты на месте и в движении
* Торможение «упором»

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**:

- 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»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в 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.

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по тем же критериям, что и для групп тренировочного этапа, с учетом более высоких требований к показываемым результатам и добавлением сдачи норматива по кроссовому бегу.

Норматив для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающий в кросс на 3000 метров у мужчин и 2000 метров у женщин рекомендуется принимать в летнее время на лыжных трассах. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использована ровная грунтовая дорога с твердым покрытием в лесопарковой зоне. Важным условием принятия норматива вне стандартизированных спортивных объектов, является точный замер дистанции.

1) Кросс 3000 и 2000 метров. Обучающиеся стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении обучающим финишной черты.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства входит:

* Коньковый ход «под одну ногу»
* Коньковый ход «под обе ноги»
* Классический попеременный ход в подъем
* Левые/правые повороты на скорости

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- 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 выполнить 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.

Прием нормативов для определения уровня развития физического качества «быстрота», скоростно-силовых качеств и выносливости для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства проводится по тем же критериям, что и для групп совершенствования спортивного мастерства. Но с учетом более высоких требований к показываемым результатам.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства входит:

-Эффективное применение всего арсенала технических элементов.

**3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки и рекомендации по организации тестирования**

Правила проведения измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

* информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
* ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
* обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
* сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
* соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
* обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;
* ознакомление испытуемого с результатами аттестационно­-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
* решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
* накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
* обогащение исследователем опыта работы с аттестационно­педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранится в учреждении в отделениях по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающие должны быть осмотрены врачом и иметь допуск.

Таблица №14

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

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

Таблица № 15

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 16,0 | 16,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 170 | 155 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 4.00 | 4.15 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | мин, с | не более | |
| 14.20 | 15.20 |
| 2.2. | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с | не более | |
| 13.00 | 14.30 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

Таблица №16

Контрольно - переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки 1-2-3 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Описание упражнения | Единица измерения | | Норматив | | | | | | | | | | | |
| юноши | | | | | | девушки | | | | | |
|  |  |  | | 1-  год | | 2-год | | 3-год | | 1-  год | | 2-год | | 3-год | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2. | Бег 60 метров с высокого старта | | с | | 11,5 | | 11,4 | | 11,0 | | 12,0 | | 11,8 | | 11,6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | | см | | 140 | | 145 | | 150 | | 130 | | 135 | | 140 |
| 1.4. | Бег 1000метров с высокого старта | | мин, с | | 6,30 | | 6,10 | | 5,50 | | 7,00 | | 6,35 | | 6,20 |
| 1.5 | И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища докасание бедер и опускание в И.П. | | Кол-во раз | | 30 | | 32 | | 35 | | 25 | | 28 | | 30 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Классический стиль (1 км) | | Мин,с | | - | | 6,35 | | 6,00 | | - | | 6,40 | | 6,10 |

Для перевода обучающегося в соответствующую группу необходимо выполнить не менее трех нормативов по ОФП и один норматив по лыжам в группах 2-3 года.

Таблица № 17

Нормативы по общей физической и специальной физической для перевода на учебно-тренировочный этап 1- 2 года (этап спортивной специализации отделение лыжных гонок)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
|  |  |  | 1-год | 2-год | 1-год | 2-год |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.2 | Бег 100 метров с высокого старта | с | 16,0 | 15,7 | 16,8 | 16,5 |
| 1.3 | Бег 1000 метров с высокого старта | с | 4,00 | 3,50 | 4,15 | 4,00 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 170 | 175 | 155 | 160 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Классический стиль (3 км) | мин, с | 14,30 | 14,00 | 15,20 | 14,48 |
| 2.2 | Свободный стиль (3км) | мин,с | 13,00 | 12,50 | 14,30 | 14,15 |
|  | 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | |

Таблица № 18

Нормативы по общей физической и специальной физической для перевода на учебно-тренировочный этап 3-4-5 года (этап спортивной специализации отделение лыжных гонок)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | |
| юноши | | | девушки | | | | |
|  |  |  | 3-год | 4-год | 5-год | 3-год | | 4-год | 5-год | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Бег 100 метров с высокого старта | с | 15,6 | 15,5 | 15,3 | 16,4 | | 16,0 | 15,6 | |
| 1.3 | Бег 1000 метров с высокого старта | с | 3,50 | 3,45 | 3,40 | 4,00 | | 3,50 | 3,45 | |
| 1.4 | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги | см | 176 | 180 | 190 | 160 | | 165 | 170 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Классический стиль (5 км) | мин, с | 18,20 | 18,00 | 17,30 | | 18,40 | 18,20 | | 17,48 |
| 2.2 | Свободный стиль (5км) | мин,с | 17,20 | 17,00 | 16,30 | | 17,40 | 18,20 | | 16,48 |
|  | 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | | | |

Таблица № 19

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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 8.35 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 9.40 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Таблица №20

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мужчины | женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 8.15 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 9.20 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 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 | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

**IV.** **Рабочая программа спортивной подготовки   
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Организационно-методические особенности многолетней подготовки. В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса. Для каждой группы занятия планируют на основе учебно-тренировочного плана, годовых графиков учебно-тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годичного цикла представлен в планировании.

Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;

- соревновательный;

- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности обучающихся и календаря спортивных мероприятий.

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

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

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

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера- преподавателя (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

Определять структуру процесса подготовки - значит предвидеть, как будет развертываться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование. Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Учебно-тренировочный процесс в годовых циклах построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами учебной тренировки и предусматривает:

* структуру и содержание учебно-тренировочного процесса отдельных занятий, недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки;
* продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;
* количество учебно-тренировочных занятий, дней, дней отдыха;
* объем и соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств физической подготовки;
* соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;
* системность средств и методов учебной тренировки.

Учебно-тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности учебно-тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла учебной тренировки.

Первая задача. Повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача. Достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годичном цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

- подготовительный период от 5 до7месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный);

- соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);

- переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно­-подготовительный, активного отдыха).

В зависимости от планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одноцикловое планирование; двуцикловое планирование; трехцикловое планирование; «сдвоенный» цикл; «строенный» цикл.

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности обучающегося решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности учебно-тренировочных нагрузок. С этой целью наряду с периодами и этапами подготовки вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла — мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3-12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделяются следующие виды мезоциклов:

* развивающий — развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности;
* поддерживающий - поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности;
* реализации спортивной формы - реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки;

• восстанавливающий - восстановление деятельности отдельных органов и систем обучающегося, снижение тренировочной нагрузки.

Основу планирования учебно-тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки. В практике различных спортивных дисциплин встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов. В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяются следующие виды микроциклов: собственно тренировочные микроциклы (обще-подготовительные, специально-подготовительные), подводящие, соревновательные и восстановительные. «Набор» микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой учебно- тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного его этапа.

Таблица №21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Периоды | Задачи | Этапы | Преимущественная  направленность  тренировки |
| Подготовительный  период | укрепление здоровья  спортсменов;  совершенствование  общей и специальной  физической  подготовленности; | подготовительный | ОФП, СФП, ТТП |
| изучение и совершенствование отдельных элементов техники. | специально-  подготовительный | освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов; |
| Соревновательный  период | совершенствование техники и тактики; дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности; повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных  результатов в соревнованиях; достижение высокой степени  психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки. | Предварительный | тренировка по  соревновательной программе, |
| специальной  подготовки | определение наивысших возможностей организма обучающегося; |
| Переходный  период | полноценный  отдых  после  тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к  началу очередного периода;  физическое и особенно  психическое  восстановление | Переходно-  подготовительный | снижение общей физической  нагрузки, корректировка планов  подготовки; |
| активного  отдыха | Дальнейшее  снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация,  лечение травм. |

**Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Этап начальной подготовки до года, свыше года. В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

Таблица №22

Примерный учебно-тренировочный план занятий для групп начальной подготовки (час)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | этап | | |
| 1 | 2 | 3 |
| I. Теоретическая подготовка | | | |  |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь(интегрирование) | 2 | 3 | 3 |
| ИТОГО | | 2 | 3 | 3 |
| II. Практическая подготовка | | | |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 162 | 187 | 181 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | 82 | 84 |
| 3. | Техническая подготовка | 39 | 34 | 35 |
| 4. | Спортивные соревнования | 3 | 3 | 6 |
| 5. | Медицинские,медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль | 4 | 3 | 3 |
| ИТОГО | | 260 | 312 | 312 |

**I. Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка. 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.

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

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

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет**

Таблица №23

 Примерный тренировочный план занятий для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | этап | |
| 1-й | 2-й |
| I. Теоретическая подготовка | | | |
| 1. | Лыжные гонки в мире, России,СШ | 1 | 2 |
| 2. | Спорт и здоровье | 2 | 2 |
| 3. | Лыжный инвентарь,мази,парафины | 5 | 6 |
| 4. | Основы техники лыжных ходов | 5 | 6 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3 | 4 |
| ИТОГО | | 16 | 20 |
| II. Практическая подготовка | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 220 | 255 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 156 | 187 |
| 3. | Техническая подготовка | 86 | 112 |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях | 15 | 18 |
| 5. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой. в том числе тактическая, теоретическая, психологическая | 5 | 5 |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 16 | 18 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 11 | 12 |
| ИТОГО | | 520 | 624 |

Таблица №24

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки 1-го года (спортивной специализации)

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | | XI | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочных дней | 12 | 16 | 18 | 20 | 16 | 14 | | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 12 | 190дн. |
| Тренировок | 12 | 18 | 22 | 24 | 16 | 14 | | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 12 | 200 тр. |
| Бег, ходьба  I зона, км | 80 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 20 | 692км |
| Бег  II зона, км | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | | - | - | - | - | - | 15 | 336 км |
| III зона, км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | | - | - | - | - | - | - | 49 км |
| IV зона, км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | | - | - | - | - | - | - | 26 км |
| Имитация, прыжки, км | - | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | | - | - | - | - | - | - | 20 км |
| Лыжероллеры I зона, км | - | 20 | 40 | 40 | 20 | 37 | | 10 | - | - | - | - | - | 167 км |
| II зона, км | - | - | 20 | 32 | 27 | 30 | | 20 | - | - | - | - | - | 129 км |
| III зона, км | - | - | - | 3 | 3 | 3 | | - | - | - | - | - | - | 9 км |
| ВСЕГО | 114 | 185 | 240 | 265 | 210 | 197 | | 30 | - | - | - | - | - | 1241 км. |
| Лыжи I зона, км |  |  |  |  |  |  | | 20 | 50 | 45 | 46 | 4 | - | 203 км. |
| II зона, км | - | - | - | - | - | - | | 20 | 100 | 130 | 76 | 66 | - | 392 км. |
| III зона, км | - | - | - | - | - | - | | - | 10 | 22 | 28 | 32 | - | 92 км. |
| IV зона, км | - | - | - | - | - | - | | - | 5 | 8 | 10 | 5 | - | 28 км. |
| Всего | - | - | - | - | - | - | | 40 | 165 | 205 | 160 | 145 | - | 715 км. |
| Общий объем | - | 185 | 240 | 265 | 210 | 197 | | 160 | 200 | 235 | 188 | 175 | 35 | 2200 |
| Спортивные игры, час | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 15 | 105 |

Таблица №25

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки 2-го года (спортивной специализации)

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочных дней | 13 | 16 | 18 | 20 | 16 | 15 | 16 | | 18 | 20 | 18 | 16 | 12 | 198дн. |
| Тренировок | 13 | 19 | 25 | 26 | 16 | 12 | 16 | | 18 | 20 | 18 | 16 | 12 | 214 тр. |
| Бег, ходьба  I зона, км | 52 | 72 | 103 | 126 | 74 | 54 | 40 | | 40 | 45 | 42 | 45 | 50 | 743км. |
| Бег  II зона, км | 32 | 41 | 63 | 78 | 86 | 64 | 26 | | - | - | - | - | 25 | 415 км. |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 13 | 20 | 10 | 5 | | - | - | - | - | - | 68 км. |
| IV зона, км | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 4 | - | | - | - | - | - | - | 34 км. |
| Имитация, прыжки, км | - | 3 | 8 | 12 | 6 | 10 | 4 | | - | - | - | - | - | 43км. |
| Всего (км.) | 92 | 126 | 189 | 236 | 196 | 142 | 75 | | 40 | 45 | 42 | 45 | 75 | 1303 км. |
| Лыжероллеры  I зона, км | 30 | 35 | 40 | 41 | 22 | 20 | 10 | | - | - |  |  |  | 189 км. |
| II зона, км | 20 | 42 | 45 | 51 | 52 | 53 | 45 | | - | - | - | - | - | 308 км. |
| IIIзона, км | - | - | 5 | 5 | 10 | 5 | - | | - | - | - | - | - | 25 км. |
| Всего | 50 | 77 | 90 | 97 | 84 | 78 | 55 | | - | - | - | - | - | 531 км. |
| Лыжи  Iзона, км | - | - | - | - | - | - | 30 | | 100 | 81 | 68 | 68 | - | 344 км. |
| II зона, км | - | - | - | - | - | - | 20 | | 116 | 180 | 120 | 65 | - | 501 км. |
| III зона, км | - | - | - | - | - | - | - | | 18 | 32 | 36 | 44 | - | 130 км. |
| IV зона, км | - | - | - | - | - | - | - | | 9 | 16 | 10 | 6 | - | 41 км. |
| Всего | - | - | - | - | - | - | 50 | | 243 | 309 | 234 | 180 | - | 1016 км. |
| Общий объем | 142 | 203 | 279 | 333 | 280 | 220 | 180 | | 283 | 254 | 276 | 225 | 75 | 2850 км. |
| Спортивные игры, час | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 7 | 6 | | 5 | 4 | 4 | 7 | 15 | 110 ч. |

Эффективность учебно-тренировочных занятий на этапе начальной 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 учебной тренировки, направленные на развитие спе­циальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спор­тивного мастерства.

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

**Физическая подготовка**

Таблица №26

Допустимые объемы основных средств подготовки

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

Таблица №27

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на учебно-тренировочном этапе 1-2 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсив­ности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | чcс, уд./мин | La, мМоль/л |
| IV | Максимальная | >106 | >190 | >13 |
| III | Высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| II | Средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | Низкая | <75 | <150 | <3 |

**Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение 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 учебно-тренировочных занятиях 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.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-5-й этап**

Таблица №28

Примерный учебно- тренировочный план занятий для учебно-тренировочных групп 3-й-5-й этап (час)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | Этапы спортивной подготовки | | |
| 3-й | 4-й | 5-й |
|  | | | |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 262 | 291 | 274 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 233 | 258 | 250 |
| 3. | Техническая подготовка | 87 | 92 | 99 |
| 4. | Участие в спортивных соревнованиях | 73 | 92 | 99 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 29 | 33 | 42 |
| 6. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 22 | 33 | 34 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 22 | 33 | 34 |
| ИТОГО | | 728 | 832 | 832 |

Таблица №29

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок на этапе спортивной специализации 3-го года

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | | XI | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочных дней | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 18 | | 18 | 20 | 21 | 20 | 20 | 16 | 233дн. |
| Тренировок | 18 | 22 | 30 | 30 | 20 | 18 | | 18 | 20 | 24 | 20 | 20 | 16 | 256 тр. |
| Бег, ходьба I зона, км | 40 | 80 | 110 | 140 | 80 | 50 | | 30 | 25 | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 км. |
| Бег II зона, км | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | | 62 | 20 | 10 | 10 | 20 | 25 | 472 км. |
| III зона, км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | | 4 | - | - |  |  |  | 74 км. |
| IV зона, км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | | - | - | - |  |  |  | 34км. |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | | 10 | - | - |  |  |  | 50 |
| Всего (км.) | 85 | 142 | 18S | 235 | 172 | 150 | | 105 | 45 | 40 | 40 | 30 | 105 | 1334 км. |
| Лыжероллеры I зона, км | 30 | 60 | 70 | 90 | 50 | 20 | | 30 | - | - |  |  |  | 350 км. |
| II зона, км | 30 | 32 | 60 | 60 | 70 | 70 | | 60 | - | - |  |  |  | 382 км. |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | | 5 | - | - |  |  |  | 60 км. |
| IV зона, км | - | - | - | 5 | 3 | - | | - | - | - |  |  |  | 8 км. |
| Всего(км.) | 65 | 97 | 140 | 165 | 138 | 100 | | 95 | - | - |  |  |  | 800 км |
| Лыжи I зона, км |  |  |  |  |  |  | | 40 | 65 | 130 | 70 | 75 | - | 380 км. |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | | 40 | 170 | 170 | 154 | ПО | - | 644 км. |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | | - | 28 | 45 | 50 | 53 | - | 176 км. |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | | - | 12 | 25 | 16 | 12 | - | 65 км. |
| Всего (км.) |  |  |  |  |  |  | | 80 | 275 | 370 | 290 | 250 | - | 1265 км. |
| Общий объем | 150 | 239 | 325 | 400 | 310 | 250 | | 280 | 320 | 410 | 330 | 280 | 105 | 3339 |
| Спортивные игры,  час | 15 | 20 | 20 | 15 | 12 | 8 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 135 |

Таблица №30

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок на этапе спортивной специализации 4-го года

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | | XI | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочных дней | 18 | 18 | 22 | 22 | 20 | 20 | | 22 | 22 | 22 | 22 | 20 | 16 | 244дн. |
| Тренировок | 18 | 22 | 30 | 30 | 20 | 20 | | 22 | 22 | 26 | 22 | 20 | 16 | 268 тр. |
| Бег, ходьба I зона, км | 30 | 50 | 90 | 120 | 60 | 40 | | 40 | 25 | 20 | 15 | 10 | 75 | 575 км. |
| Бег II зона, км | 40 | 58 | 70 | 80 | 85 | 80 | | 62 | 25 | 30 | 25 | 20 | 35 | 610 км. |
| III зона, км | 5 | 12 | 12 | 15 | 17 | 10 | | 5 | - | - |  |  |  | 76 км. |
| IV зона, км | 3 | 8 | 8 | 8 | 5 | 4 | | - | - | - |  |  |  | 36 км. |
| Имитация, прыжки, км | 3 | 7 | 11 | 12 | 10 | 8 | | 10 | - | - |  |  |  | 61км. |
| Всего (км.) | 81 | 135 | 191 | 235 | 177 | 142 | | 117 | 50 | 50 | 40 | 30 | ПО | 1358 |
| Лыжероллеры Iзона, км | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | | 50 | - | - |  |  |  | 466 км. |
| II зона, км | 35 | 40 | 70 | 70 | 80 | 70 | | 50 | - | - |  |  |  | 415 км. |
| III зона, км | 5 | 8 | 8 | 15 | 20 | 10 | | 10 | - | - |  |  |  | 76 км. |
| IVзона, км | - | - | - | 5 | 5 | 5 | | 5 | - | - |  |  |  | 20 км. |
| Всего | 80 | 128 | 158 | 190 | 165 | 141 | | 115 | - | - |  |  |  | 977 км. |
| Лыжи Iзона, км |  |  |  |  |  |  | | 50 | 85 | 130 | 100 | 95 | - | 460 км. |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | | 50 | 195 | 182 | 159 | 120 | - | 706 км. |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | | - | 35 | 55 | 60 | 68 | - | 218 км. |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | | - | 17 | 30 | 20 | 14 | - | 81 км. |
| Всего (км.) |  |  |  |  |  |  | | 100 | 332 | 397 | 339 | 297 | - | 1465 км. |
| Общий объем | 161 | 263 | 349 | 425 | 342 | 283 | | 332 | 382 | 447 | 379 | 327 | ПО | 3800 |
| Спортивные игры,  час | 15 | 16 | 20 | 18 | 14 | 10 | | 10 | 8 | 7 | 5 | 8 | 19 | 150 |

Таблица №31

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на этапе спортивной специализации 5-го года

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочных дней | 19 | 22 | 26 | 26 | 24 | 22 | 22 | | 24 | 26 | 22 | 22 | 17 | 272дн. |
| Тренировок | 19 | 26 | 34 | 34 | 24 | 22 | 22 | | 24 | 30 | 22 | 22 | 17 | 296 тр. |
| Бег, ходьба I зона, км | 30 | 50 | 80 | 120 | 60 | 40 | 30 | | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 550 км. |
| Бег II зона, км | 50 | 63 | 80 | 90 | 89 | 90 | 62 | | 30 | 35 | 30 | 30 | 36 | 685 км. |
| III зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 10 | | - | - |  |  |  | 90 км. |
| IV зона, км | 4 | 8 | 8 | 10 | 6 | 5 | - | | - | - |  |  |  | 41 км. |
| Имитация, прыжки, км | 4 | 10 | 14 | 14 | 13 | 10 | 12 | | - | - |  |  |  | 77 км. |
| Всего (км.) | 93 | 141 | 197 | 254 | 188 | 155 | 114 | | 50 | 50 | 40 | 40 | 121 | 1443 |
| Лыжероллеры I зона, км | 40 | 100 | 100 | 110 | 70 | 66 | 50 | | - | - |  |  |  | 536 км. |
| II зона, км | 40 | 50 | 80 | 80 | 90 | 100 | 70 | | - | - |  |  |  | 510 км. |
| III зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 13 | 10 | | - | - |  |  |  | 98 км. |
| IV зона, км | - | - | - | 6 | 4 | 5 | 7 | | - | \_ |  |  |  | 22 км. |
| Всего (км.) | 85 | 160 | 195 | 216 | 189 | 184 | 137 | | - | - |  |  |  | 1166 |
| Лыжи I зона, км. |  |  |  |  |  |  | 65 | | 120 | 155 | 130 | 115 | - | 585 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 60 | | 210 | 207 | 169 | 120 | - | 766 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | | 40 | 60 | 68 | 80 | - | 248 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | | 22 | 34 | 22 | 14 | — | 92 |
| Всего |  |  |  |  |  |  | 125 | | 392 | 456 | 389 | 329 | - | 1691 |
| Общий объем | 178 | 301 | 392 | 470 | 377 | 339 | 376 | | 442 | 506 | 429 | 369 | 121 | 4300 |
| Спортивные игры, час | 18 | 18 | 20 | 18 | 14 | 12 | 10 | | 8 | 7 | 5 | 5 | 20 | 155 |

Этап углубленной специализации 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 учебной 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. На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**Физическая подготовка**

Таблица №32

Допустимые объемы основных средств подготовки

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

Таблица №33

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на этапе спортивной специализации

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС,  уд./мин | La, мМоль/л |
| IV | максимальная | >106 | >185 | >15 |
| III | высокая | 91-105 | 175-184 | 8-14 |
| II | средняя | 76-90 | 145-174 | 4-7 |
| I | низкая | <75 | <144 | <3 |

**Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, 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. 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.

**Психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность, обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного 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 зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных 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-тренировочные занятия отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить учебно-тренировочные занятия 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 обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на учебно-тренировочном занятии (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 обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**Медико-биологический контроль**

1. Контроль за состоянием здоровья обучающегося.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно- тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и за­каливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной тренировки.

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психо­логические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Таблица №34

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии(на 1 кг массы тела)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 2,3 - 2,6 | 1,9-2,4 | 10,2-12,6 | 67-82 |

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до учебной тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных учебных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике учебной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающимися необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

Таблица №35

Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамины, мг | Этап углубленной тренировки | Этап спортивного совершенствования |
| С | 150-200 | 210-350 |
| В | 3,4 - 3,8 | 4,0 - 4,9 |
| В2 | 3,8-4,3 | 4,6 - 5,6 |
| В6 | 6,0 - 7,0 | 8,0 - 9,0 |
| В12 | 0,005 - 0,006 | 0,008-0,01 |
| B15 | 150-180 | 190-220 |
| РР | 30-35 | 40-45 |
| А | 3,0-3,2 | 3,3-3,6 |
| Е | 10-20 | 20- 40 |

**Планирование спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства.**

Примерный учебно- тренировочный план на этапах совершенствования спортивного мастерства

Таблица №36

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Разделы подготовки | Этап подготовки, тренировочный год | |
| Совершенствования спортивного мастерства | Высшего спортивного мастерства |
| Весь период | весь период |
| 1. | Общая физическая подготовка | 281 | 213 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 385 | 486 |
| 3. | Техническая подготовка | 105 | 113 |
| 4. | Участие в соревнованиях | 124 | 199 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 41 | 50 |
| 6. | Тактическая, теоретическая, психологическая | 41 | 74 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 63 | 113 |
| Всего часов: | | 1040 | 1248 |

Таблица № 37

Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков ССМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | Всего  за год |
| V | VI | VII | УШ | IX | X | XI | ХП | I | П | III | IV |
| Тренировочных дней | 20 | 23 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 22 | 18 | 283 |
| Тренировок | 20 | 30 | 38 | 42 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 30 | 28 | 18 | 366 |
| Бег, ходьба I зона, км | 35 | 55 | 75 | 90 | 65 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 530 |
| Бег II зона, км | 50 | 73 | 90 | 100 | 100 | 100 | 72 | 40 | 35 | 30 | 30 | 50 | 770 |
| III зона, км | 15 | 20 | 25 | 30 | 30 | 20 | 20 | - | - | - | - | - | 160 |
| ГУ зона, км | 8 | 12 | 12 | 14 | 10 | 9 | - | - | - | - | - | - | 65 |
| Имитация, прыжки, км | 4 | 10 | 19 | 19 | 13 | 13 | 12 | - | - | - | - | - | 90 |
| Всего | 112 | 170 | 221 | 253 | 218 | 182 | 134 | 60 | 50 | 40 | 40 | 135 | 1615 |
| Лыжероллеры I зона, км | 50 | 100 | 100 | 114 | 80 | 76 | 50 | - | - | - | - | - | 570 |
| II зона, км | 60 | 70 | 100 | 100 | 110 | 120 | 80 | - | - | - | - | - | 640 |
| III зона, км | 10 | 20 | 25 | 32 | 35 | 23 | 15 | - | - | - | - | - | 160 |
| ГУ зона, км | - | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 8 | - | - | - | - | - | 48 |
| Всего | 120 | 195 | 230 | 256 | 235 | 229 | 153 | - | - | - | - | - | 1418 |
| Лыжи I зона, км |  |  |  |  |  |  | 105 | 205 | 185 | 180 | 165 | 50 | 890 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 100 | 264 | 200 | 189 | 140 | - | 893 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | 20 | 72 | 100 | 100 | 108 | - | 400 |
| ГУ зона, км |  |  |  |  |  |  | 10 | 32 | 44 | 37 | 34 | - | 157 |
| Всего |  |  |  |  |  |  | 235 | 573 | 529 | 506 | 447 | 50 | 2340 |
| Общий объем | 232 | 365 | 451 | 509 | 453 | 411 | 522 | 633 | 579 | 546 | 487 | 185 | 5373 |
| Спортивные игры, ч | 18 | 18 | 18 | 16 | 10 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 20 | 136 |

Таблица №38

**Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | Всего за год |
| V | VI | VII | XIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV |
| Тренировоч­ных дней | 21 | 23 | 26 | 26 | 25 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 22 | 20 | 287 |
| Тренировок | 25 | 38 | 42 | 44 | 40 | 35 | 38 | 40 | 44 | 36 | 30 | 20 | 432 |
| Бег, ходьба I зона, км | 35 | 60 | 70 | 80 | 50 | 30 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 495 |
| Бег II зона, км | 60 | 90 | 115 | 120 | 120 | 100 | 72 | 40 | 40 | 35 | 35 | 60 | 887 |
| III зона, км | 25 | 50 | 60 | 75 | 44 | - | - | - | - | - | - | - | 254 |
| IV зона, км | 10 | 18 | 25 | 25 | 20 | 7 | - | - | - | - | - | - | 105 |
| Имитация, прыжки, км | 10 | 20 | 20 | 25 | 30 | 20 | - | - | - | - | - | - | 125 |
| Всего | 140 | 238 | 290 | 325 | 264 | 157 | 102 | 60 | 55 | 45 | 45 | 145 | 1866 |
| Лыжерол­леры I зона, км | 30 | 100 | 100 | 100 | 70 | 20 | - | - | - | - | - | - | 420 |
| II зона, км | 100 | 140 | 180 | 185 | 100 | - | - | - | - | - | - | - | 885 |
| III зона, км | 30 | 45 | 60 | 100 | 100 | 60 | - | - | - | - | - | - | 395 |
| IV зона, км | - | 15 | 18 | 20 | 25 | - | - | - | - | - | - | - | 78 |
| Всего | 160 | 300 | 358 | 400 | 380 | 180 | - | - | - | - | - | - | 1778 |
| Лыжи I зона, км | - | - | - | - | - | 200 | 350 | 210 | 215 | 190 | 185 | 150 | 1500 |
| II зона, км |  |  |  |  |  | 150 | 400 | 320 | 240 | 230 | 160 | 120 | 1620 |
| III зона, км |  |  |  |  |  | - | 68 | 120 | 158 | 180 | 180 | 60 | 766 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  | - | 35 | 60 | 65 | 50 | 45 | - | 255 |
| Всего |  |  |  |  |  | 350 | 853 | 710 | 678 | 650 | 570 | 330 | 4141 |
| Общий объем | 300 | 538 | 648 | 725 | 644 | 687 | 955 | 770 | 733 | 695 | 615 | 475 | 7785 |
| Спортивные игры, ч | 18 | 18 | 18 | 16 | 10 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 20 | 136 |

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные обучающиеся, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст обучающегося не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту обучающегося.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса. Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение обучающимися стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

**4.1. Учебно-тематический план спортивной подготовки   
по виду спорта «Лыжные гонки»**

Таблица №39

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивнойспециализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈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 | ≈107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈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 | ≈107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈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 | ≈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 | ≈106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| 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/ недотренированность | ≈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 | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 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 отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "лыжные гонки" определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, начиная с учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.1. Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

На этап начальной подготовки могут быть зачислены дети с 9лет выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость этапа НП –12 чел., максимальная –28 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены дети в возрасте 12 лет выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость УТЭ (ЭСС)–10 чел., максимальная –20 чел. Длительность прохождения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5лет.

В группу совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица в возрасте 15 лет сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость группы ССМ – 4 чел., максимальная –10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным обучающим, и определяется решением педагогического совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой обучающийся проходит спортивную подготовку.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющиеся звание «мастер спорта России» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная –6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

5.3.Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения учебно - тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера- преподавателя по виду спорта "лыжные гонки", допускается привлечение дополнительно второго тренера - преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно - тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

5.5. Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия на всех этапах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники дисциплин лыжные гонки, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Учебно-тренировочные занятия проводят на открытом воздухе, в форме тренировки по общепринятой схеме. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки обучающихся: от юношей до высококвалифицированных обучающихся.

Главная задача, стоящая перед тренером- преподавателем и обучающим - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков;

- единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в виде спорта лыжные гонки способствует росту спортивных результатов.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Вся ответственность за безопасность возлагается на тренера-преподавателя, проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям имеют обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Тренер-преподаватель не допускает к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших врачебно-медицинского обследования в установленном порядке.

Общие требования:

1. К занятиям лыжными гонками допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

3. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже –24 градусов без ветра и –20 градусов с ветром.

4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-травмы при падении;

-травмы при столкновениях;

-обморожение или переохлаждение;

-потертости от лыжных ботинок;

-травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх, выполнение упражнений без разминки.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятия:

1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.

3. Провести разминку.

4. Провести целевой инструктаж с обучающимися по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

Требования безопасности во время занятий.

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2. Не кататься в тесных или свободных лыжных ботинках.

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

4. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

5. Кататься следует в одном направлении.

6. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

7. Соблюдать интервал движения ( при медленном катании 2-3 м, при ускорении –8-10 м, при спусках –не менее 30 м).

8. Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.

9. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.

10. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру –преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Снять лыжи и спортивную форму.

2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

За несоблюдение мер техники безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе и соревновании.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «лыжные гонки»**

6.1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда Россииот 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

6.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Учреждение планируют и осуществляют мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включающие в себя следующие виды:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности Учреждения;

- научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;

- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации (п. 24 Приказа № 999).

6.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского - преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

6.5. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно - тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

- лыжной трассы;

-лыже-роллерной трассы;

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

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

Таблица № 40

Материально-технические условия реализации программы  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 1 |
| 5. | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Зеркало настенное (0,6x2 м) | комплект | 4 |
| 8. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | 12 |
| 10. | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 11. | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 12. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 13. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 16. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 19. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
| 20. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 21. | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
| 22. | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 23. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 24. | Секундомер | штук | 4 |
| 25. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 26. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 27. | Скребок для обработки лыж (3-5 мм) | штук | 30 |
| 28. | Снегоход | штук | 1 |
| 29. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 30. | Стальной скребок | штук | 10 |
| 31. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 32. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 33. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 34. | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
| 35. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 36. | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 37. | Нетканый материал «Фибертекс» | штук | 30 |
| 38. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 39. | Шкурка | упаковка | 20 |
| 40. | Щетки для обработки лыж | штук | 20 |
| 41. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 42. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 43. | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 44. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |

Таблица №41

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | 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 |

Таблица №42

Спортивный инвентарь, передаваемый 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 | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации |
| 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 лыжероллеров | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 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.

**7. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

1. Аникин Н., Плохой В., Прогнозирование результатов юных гонщиков // Лыжный спорт. - 1976. - Вып. 2.

2. Аникин Н.П., с соавт. Подготовка резерва в лыжных гонках. - Принципы подготовки лыжников-гонщиков. - Сыктывкар. - 1988.

3. Бутин И.М., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. -1977. - Вып. - 1.

4. Игошина Л.Н., Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках// Лыжный спорт. - 1980. - Вып. 2.

5. Кузнецов В.К. с соавторами. Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. - 1983. - Вып. 1.

6. Манжосов В.Н. Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. - 1985. - Вып. 7. Насолдин В.В. Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников- гонщиков// Лыжный спорт. - 1983. - Вып. 1.

8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных обучающихся. - М. - 2009. -112 с.

7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев: «Здоровья». - 1988. - 214 c.

8. Плохой В.Н., Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму обучающихся, и их возрастная изменчивость// Теория и практика физической культуры. - 1981. -№ 2.

9. Плохой В.Н., Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт. - 1983. - Вып.2

10. Плохой В.Н., Соков Е.П., Многолетняя подготовка юных лыжников- гонщиков. - Принципы подготовки лыжников-гонщиков. - Сыктывкар. - 1988.

11. Плохой В.Н., Реальность и перспектива // Бег и мы. - 2004. - (42).

12. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018 .

13. Плохой В.Н., Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.

14. Плохой В.Н., Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.

15. Раменская Т. И., Баталов А.Г., Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. - 563 c.

16. Раменская Т. И., Бурдина М. Е., Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. - 143 c.

17. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика // Советский спорт - 2013

18. Интернет ресурс федерации лыжных гонок России - http://www.flgr.ru/

19.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, [http://lib.sportedu.rn/](http://lib.sportedu.ru/)

20.Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры,<http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256> .

21. Наука о тренерской работе (Abstracts), <http://wwwrohan.sdsu.edu/dept/> coachsci/index.htm.

22.Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>.

23.Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке <http://lib.sportedu.by/intemet/title/code_ru.pdf>

24.Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>.

**Нормативно - правовые источники**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020   
   №3081-р«Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021г.   
   № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022   
   № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022№ 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015№ 999   
   «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022№ 634   
   «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».