

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа г.Торжка»

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 2  
от «22» 03 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО  
«Спортивная школа г.Торжка»  
Н.В. Калинина /  
Приказ № 30  
«20» 03 2023 г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации программы: 8 лет

Составители программы:  
Зам. директора по УВР

Бычкова М.С.

Старший тренер-  
преподаватель

Панова О.Н.

Торжок  
2023 год

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>3</b>
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы ли, проходящих спортивную подготовку	3
2.2	Объем Программы	3
2.3	Виды (формы) обучения	4
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	5
2.5	Календарный план воспитательной работы	6
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	7
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	8
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>9</b>
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта</b>	<b>12</b>
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	12
4.2	Особенности многолетней подготовки	20
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>26</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>28</b>
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	28
6.2	Кадровые условия реализации Программы	28
<b>VII.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	<b>31</b>
	<b>Приложение 1</b> Годовой учебно-тренировочный план	<b>33</b>
	<b>Приложение 2</b> Календарный план воспитательной работы	<b>34</b>
	<b>Приложение 3</b> План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	<b>37</b>
	<b>Приложение 4</b> Учебно-тематический план	<b>39</b>
	<b>Приложение 5</b> Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	<b>42</b>
	<b>Приложение 6</b> Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	<b>44</b>

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине, в соответствии с табл. №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “Лыжные гонки” (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённой приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. №733.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-20

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные и смешанные.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования: требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

-направление обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Объем соревновательной деятельности**

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

#### **2.4.Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические,

восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе и определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей №5.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

2.5. Воспитательная работа формируется по этапам спортивной подготовки, и включает в себя воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за Тверскую область, за Россию, уважения к государственным символам, готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции

неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

2.6. Антидопинговое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя предупреждение применения запрещенных субстанций и запрещенных методов, а также формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушениям Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил международных антидопинговых организаций. Цель – исключение случаев, использования спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA», формирование у спортсменов всех возрастных групп, тренеров-преподавателей, персонала спортсмена нулевой толерантности к допингу и развитию высокой антидопинговой культуры. Задачами антидопингового обеспечения являются – проведение информационно-образовательных и других мероприятий, направленных на доведение до спортсменов основных положений Всемирного антидопингового кодекса, Общероссийских антидопинговых правил, законодательства Российской Федерации в сфере предотвращения допинга в спорте и борьбе с ним, повышение личной ответственности за недопущение использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение №3).

2.7. Задачами инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по лыжным гонкам, а также формирование резерва добровольных помощников при проведении учебно-тренировочного и соревновательного процесса в данном виде спорта.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно-тренировочного процесса. Необходимо включать эту работу в индивидуальный план. Тренеру-преподавателю необходимо планировать участие спортсменов учебно-тренировочных групп в семинарах и курсах по подготовке судей и инструкторов, проводимых региональной федерацией лыжных гонок, в последующем с присвоением судейских категорий.

### **Примерный план инструкторской практики**

<b>№</b>	<b>Темы</b>
Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России
2	Обзор развития и состояния лыжных гонок в России

3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
4	Гигиена, врачебный контроль
5	Организация работы в учреждениях
6	Общие основы методики обучения и тренировки в лыжных гонках
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство
Методические занятия	
1	Техника и тактика в лыжных гонках , методика тренировок
2	Методика специальной и физической подготовки
Практические занятия	
1	Инструкторская практика
2	Практика проведения соревнований. Судейство

### Примерный план судейской практики

№	Темы
Теоретические занятия	
1	Основные задачи судейской коллегии
2	Роль судьи в воспитании спортсмена
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним
4	Правила соревнований
Практические занятия	
1	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции или площадках, с применением судейского инвентаря)
2	Разбор конкретных примеров на дистанции , на старте, на финише, на виражах и т.п.
3	Практика проведения соревнований. Судейство.

2.8. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности - важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Перед зачислением на отделение, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы.

Ежегодное диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование врачом спортивной медицины.

Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО проводится один раз в год для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н). Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние учебно-тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в учебно-тренировочный процесс, назначают



лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- массаж (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется лицом, осуществляющим спортивную подготовку исходя из решения текущих задач подготовки.

### **III. Система контроля**

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

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

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» (по видам) 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 муниципального уровня на первом и втором году обучения;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГНП – 1 г.об.		ГНП – 2 г.об.		ГНП – 3 г.об.	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 60 м (с высокого старта)	с	не более					
			11,5	12,0	11,0	11,6	10,7	11,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			140	130	150	140	160	145
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			30	25	35	30	40	35
1.4.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более					
			6,30	7,00	5,50	6,20	5,10	5,40

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ - 1 г.об.		УТГ – 2 г.об.	
			юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более			
			16,0	16,8	15,7	16,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			170	155	180	165
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более			
			4,00	4,15	3,55	4,10
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более			
			14,20	15,20	13,00	14,40
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более			
			13,00	14,30	12,10	13,50
<b>2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>						
До двух лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТГ - 3 г.об.		УТГ – 4 г.об.		УТГ – 5 г.об.	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>								
1.1.	Бег 100 м (с высокого старта)	с	не более					
			15,5	16,3	15,2	16,0	14,9	15,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			190	172	200	180	210	185
1.3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	не более					
			3,50	4,00	3,45	3,55	3,40	3,50
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>								
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более					
			11,30	13,00	10,30	12,00	10,10	11,40
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более					
			11,10	12,10	10,10	11,30	9,50	11,10
<b>Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>								
Свыше двух лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	не более	
			9.40	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

#### **IV. Рабочая программа**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

**На этап начальной подготовки** набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками. Специализация начинающих лыжников еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков. Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер-преподаватель, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной лыжных гонок. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 20, 30, 60, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Годичный цикл подготовки юных лыжников делится на осенний подготовительный сезон, зимний соревновательный сезон, переходный период весенне-летний восстановительный период. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа – общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях. Второй подготовительный период также делится на 2 этапа – общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной 17 соревновательный (9 недель).

Для юных лыжников на короткие дистанции и длинные дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных лыжников, обучающихся в группах начальной подготовки, подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в июне в спортивно-оздоровительном лагере.

В первые 2 года обучения тренировочные нагрузки у девушек будут такими же, как и у юношей, в последующие годы – на 5-8% меньше.

#### **Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки**

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

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и

вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

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

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### **Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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.

**Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.** Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия. Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделяются такие темы: Как стать сильным, быстрым, ловким. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках. Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия: Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Особенности техники низкого старта и стартового разгона: Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Техника бега спринтера по дистанции и техника финиширования. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

## **Учебно - тренировочные занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

В учебно- тренировочных при планировании подготовки юных лыжников в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

### **Задачи на учебно-тренировочном этапе:**

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники лыжных гонок;
- начало участия в соревнованиях по лыжным гонкам;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

### **Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе:**

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, разбор и анализ техники видов лыжных гонок, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Лыжные гонки в мире, России, в регионе, в городе.

Спорт и здоровье.



Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Основы техники лыжных ходов.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений):

- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера),
- упражнения на снарядах и со снарядами,
- упражнения из других видов спорта,
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени,
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие выносливости**

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время,
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, ходьба
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие ловкости (координационная подготовка)**

- выполнение упражнений, требующих точной координации движений,
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения,
- подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости**

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

#### **Специальная физическая подготовка**

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
- специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
- специальные упражнения на тренажёрах (для развитие силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости),

- специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.
- специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.

### **Обучение и совершенствование техники**

В процессе тренировок спортсмены на учебно-тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов лыжных гонок.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия;
- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

### **Психологическая подготовка**

На учебно-тренировочной этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

### **Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

### **Врачебный контроль**

Врачебный контроль осуществляется один раз в год и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

### **Воспитательная работа**

Учебно- тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,

- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность;

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочный этап очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности лыжника. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП. С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости, способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жёстких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки лыжники активно расширяют свой арсенал тактических элементов и совершенствуют их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2х-разовые в течение дня учебно-тренировочные занятия. Происходит значительное увеличение общего объёма учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как

правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. На этом этапе учащиеся определяются со своей спортивной специализацией. Этот выбор делается вместе с тренером-преподавателем на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных соревнованиях, и углублённых медицинских исследований определяющих функциональные возможности организма спортсмена.

## **4.2. Особенности многолетней подготовки**

### **Структура годичных и многолетних циклов**

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы; соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе поддержания спортивной формы.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

#### **Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)**

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

#### **Соревновательный период**

Основная цель тренировочной подготовки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

#### **Переходный период**

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

## **Планирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов.**

**Макро циклы.** Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для спортсменов до 17 лет является подготовка, состоящая из одного цикла, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу. При определении сроков макроциклов из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований сезона. Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

1. общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
2. специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
3. соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

**Мезоциклы.** Под мезоциклами тренировки понимаются относительно целостные этапы учебно-тренировочного процесса, позволяющие систематизировать учебно-тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью учебно-тренировочного процесса:

- «втягивающий» - для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной учебно-тренировочной работы;
- базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости, и концентрации нагрузок этой направленности;
- контрольно-подготовительный - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества лыжника на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.
- соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

**Микроциклы.** Следующей процедурой планирования после определения последовательности мезоциклов различного типа в годичной подготовке является

определение последовательности микроциклов внутри этих мезоциклов. Микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности.

Выделяется пять типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

1. ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам макроцикла;

2. развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;

3. втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния спортсменов перед нагрузочной фазой;

4. разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;

5. соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объём нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;

6. контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;

7. восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация учебно-тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них. По величине нагрузки занятия подразделяются на:

1. ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;

2. развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;

3. поддерживающие - около 60%;

4. втягивающие - около 40%;

5. активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50- 80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объёме. Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными.

Они предназначены для:

- создания условий полноценного выполнения основных занятий, этого и следующего микроциклов и мезоциклов;

-создание полного диапазона воздействия на все системы организма;

-индивидуализации величины тренировочных нагрузок и их направленности.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

В основу многолетней подготовки лыжников положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям каждому последующему этапу спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для 52 каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

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

8. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта. Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин лыжных гонок, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций. Большее влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек.



Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов. Для развития: - выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) – с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет; - быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет; двигательной реакции – с 9 до 12 лет; - скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет; - абсолютная сила: с 14 до 17 лет; - гибкость: с 6 до 10 лет; - ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

### Теоретическая подготовка в лыжных гонках

Теоретическая подготовка лыжников служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится спортсменам в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования лыжника отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

### План теоретической подготовки

Темы	НП			УТ				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Физическая культура и спорт в России			1	1	1	1	1	1
2. История лыжных гонок		1	1	1	1	1	1	
3. Состояние и развитие лыжных гонок в России					1	2	2	1
4. Российские лыжники-гонщики на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы				1	1	1	2	1
5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания				1	1	1	1	1
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека					1	2	2	2
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся				1	1	2	3	1
8. Гигиена, спортивный режим, закаливание	1		1	1	1	2	3	2
9. Основные средства восстановления						2	2	1
10. Врачебный контроль и самоконтроль				1		2	2	2
11. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, ведение дневника				1	1	1	2	1
12. Технические основы лыжных гонок			1		1	2	2	1

Темы	НП			УТ				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
13. Основы методики начального обучения и тренировки		1		1		2	2	2
14. Основы методики совершенствования и тренировки лыжников				1	1	2	2	2
16. ОФП и СФП лыжников по видам, их роль в спортивном совершенствовании	1			1	1	2	2	2
17. Моральная, волевая и психологическая подготовка				1	1	2	3	2
18. Правила соревнований, оборудований дистанций, организация соревнований					1	2	2	1
19. Правила безопасности на занятиях, предупреждение травматизма, первая помощь при несчастных случаях	1	1	1	1	2	2	2	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>25</b>

**Учебно-тематический план** раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы (Приложение №4)

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по лыжным гонкам**

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

«Классический стиль».

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль».

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода».

Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

**Спортивные дисциплины согласно Всероссийскому реестру видов спорта лыжные гонки (номер-код вида спорта 0020001611Я)**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	М
командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль	031	012	3	8	1	1	Н
свободный стиль	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль	031	041	3	8	1	1	Н
свободный стиль	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль	031	039	3	6	1	1	Г
свободный стиль	031	020	3	8	1	1	М
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д

скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. x 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. x 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - отдельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие лыжной трассы

наличие тренировочного спортивного зала;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации по виду спорта «лыжные гонки». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

#### **Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 5 лет
2	Прохождение курсов повышения квалификации	1 раз в 3 года

## **VII. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».  
<http://www.consultant.ru>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». <http://www.consultant.ru>
4. Приказ Минспорта России от 24 октября 2022 г. № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
5. Приказ Минспорта России от 17.09.2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»
6. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)".  
<http://www.consultant.ru>
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). <http://www.consultant.ru>

9. Аникин Н., Плохой В., Прогнозирование результатов юных гонщиков // Лыжный спорт. – 1976. – Вып. 2.
10. Аникин Н.П., с соавт. Подготовка резерва в лыжных гонках. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988.
11. Бутин И.М., Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков//Лыжный спорт. –1977. – Вып. – 1.
12. Игошина Л.Н., Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках// Лыжный спорт. – 1980. – Вып. 2.
13. Кузнецов В.К. с соавторами. Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1.
14. Манжосов В.Н. Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. – 1985. – Вып. 1.
15. Насолдин В.В. Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1.
16. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. –112 с.
17. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: «Здоровья». – 1988. - 214 с.
18. Плохой В.Н., Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсменов, и их возрастная изменчивость// Теория и практика физической культуры. – 1981. –№ 2.
19. Плохой В.Н., Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 2.
20. Плохой В.Н., Соков Е.П., Многолетняя подготовка юных лыжников- гонщиков. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988.
21. Плохой В.Н., Реальность и перспектива // Бег и мы. – 2004. – (42).
22. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018 .
23. Плохой В.Н., Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.
24. Плохой В.Н., Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.
25. Раменская Т. И., Баталов А.Г., Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. - 563 с.
26. Раменская Т. И., Бурдина М. Е., Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. – 143 с.
27. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика // Советский спорт – 2013.

**Перечень Интернет-ресурсов для использования в учебно-тренировочном процессе**

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru>;
2. Всероссийская федерация лыжных гонок: <http://flgm.ru/>
3. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport>.



Приложение № 1  
к дополнительной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»  
МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		ГНП - 1	ГНП - 2	ГНП - 3	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	16	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)								
		12-24	12-24	12-24	10-15	10-20	10-20	10-20	10-20	
1.	Общая физическая подготовка	196	184	242	219	262	300	292	319	
2.	Специальная физическая подготовка	60	81	112	156	187	266	258	281	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	15	19	83	91	112	
4.	Техническая подготовка	47	38	50	93	112	83	83	112	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	15	18	42	42	47	
6.	Инструкторская, судейская практика	0	0	0	11	13	33	33	37	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	11	13	25	33	28	
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	832	832	936	

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- в соответствии с календарным планом Федерации лыжных гонок, участие в судейских семинарах, сдачей зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,</li> </ul>	В течение года

	формирование здорового образа жизни	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; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, массажа.	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением знаменитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том	В течение года

		<p>числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование символики Тверской области для спортивной экипировки;</li> <li>- пропаганда традиций российского спорта.</li> </ul>	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	<p>В течение года</p>

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	По назначению
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера- преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» «Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмены	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раза в год

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.



	техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение № 5  
к дополнительной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»  
МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка»

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	12
2.	Крепления лыжные	пар	12
3.	Палки для лыжных гонок	пар	12
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Термометр наружный	штук	1
7.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8.	Весы медицинские	штук	2
9.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Лыжероллеры	пар	12
13.	Мат гимнастический	штук	6
14.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Палка гимнастическая	штук	12
19.	Рулетка металлическая 30 м	штук	1
20.	Секундомер	штук	4
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Стенка гимнастическая	штук	4
24.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
25.	Электромегафон	комплект	2
26.	Эспандер лыжника	штук	12
27.	Держатель для утюга	штук	3
28.	Щетки для обработки лыж	штук	20
29.	Стальной скребок	штук	10
30.	Скребок для обработки лыж (3mm)	штук	30

31.	Пробка синтетическая	штук	24
32.	Утюг для смазки	штук	4
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Шкурка	упаковка	20
35.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
36.	Лыжные мази (комплект на каждую температуру)	комплект	12
37.	Лыжные парафины (комплект на каждую температуру)	комплект	12



