

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОБЛАСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУДОМО
«Мурманская областная спортивная
школа олимпийского резерва
по зимним видам спорта»

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 России от 17.09.2022 № 733)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Составитель программы:

Страхов Владимир Викторович - директор

Мурманск

2023

	ОГЛАВЛЕНИЕ	Стр.
--	------------	------

I.	Общие положения. Характеристика вида спорта «биатлон»	5
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	5
2.	Цель программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	11
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	13
5.	Виды (формы) обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	14
6.	Годовой учебно-тренировочный план.	20
7.	Календарный план воспитательной работы.	22
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	29
9.	Планы инструкторской и судейской практики.	35
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	40
III.	Система контроля.	45
11.	Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	47
12.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	49
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).	51
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).	54
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	54
15.	Учебно-тематический план	89

V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	93
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	93
17.	Материально-технические условия реализации программы.	93
18.	Кадровые условия реализации программы.	101
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		102
ПРИЛОЖЕНИЯ № 1, 2, 3, 4		103

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733¹ (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

2. 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

– обеспечение прав обучающихся на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания доступных условий для занятий видом спорта лыжные гонки;

¹(зарегистрирован Минюстом России 18.10.2022, регистрационный № 70585).

- расширение возможностей для удовлетворения интересов обучающихся в виде спорта лыжные гонки;
- создание у обучающихся мотивации к ведению здорового образа жизни и обеспечение вовлечения в систематические занятия спортом;
- создание надежного фундамента для повышения эффективности подготовки спортивного резерва;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования. В том числе в целях включения обучающихся в спортивные сборные команды Мурманской области и спортивные сборные команды Российской Федерации.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.84п. 1 Федерального закона № 273-ФЗ).

Характеристика вида спорта «лыжные гонки»

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 определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения обучающихся, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки это длительные, высоко активные мышечные усилия с участием

более 2/3 мышечной массы тела. В данной связи профильным двигательным качеством у лыжников является выносливость. Длительное и глобальное мышечное напряжение предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, достигающим максимального развития к 21 – 22-му году жизни. Именно поэтому возраст большей части мировой элиты лыжников-гонщиков находится в диапазоне от 22 до 32 лет. Для высококвалифицированных лыжников характерны морфофункциональные особенности, к которым относятся высокие величины максимального потребления кислорода (МПК) и жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), увеличенный объём сердечной мышцы. Пульс в состоянии покоя находится в диапазоне 39 – 45 сокращений в минуту.

Следующим по значимости двигательным качеством являются скоростно-силовые. Успешное преодоление многочисленных подъёмов невозможно без достаточного их развития. При этом, чем короче дистанция, тем большее влияние имеет это качество.

Возраст начала специализированной подготовки лучших гонщиков страны 16 – 17 лет. На уровне олимпийских игр и чемпионатов мира, сильнейшие лыжники мира способны конкурировать в течение 5 – 6 лет. Некоторые супер-одарённые гонщики выдерживают конкуренцию до 15 лет.

На этапе начальной подготовки нет необходимости в дорогостоящих спортивных сооружениях. Минимум необходимых условий - пара лыж и лесной массив создают благоприятные возможности для развития лыжных гонок на периферии, за пределами крупных мегаполисов. Это одна из причин того, что сборные команды СССР и России в разные годы на 90 – 75 % формировались из жителей сёл, посёлков, деревень или мелких городов.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

На зимних Олимпийских играх и Чемпионатах мира разыгрывается 12 комплектов наград.

Ещё 11 комплектов разыгрывается в биатлоне и 3 комплекта в двоеборье, составной частью которых является лыжная гонка. В совокупности это 25 % от всей программы современных зимних Олимпийских игр.

В диапазоне классических по длине дистанций у мужчин (10 – 50 км) имеются гонщики успешнее выступающие или на коротких, или длинных дистанциях. Третью группу составляют лыжники универсалы, одинаково успешно выступающие во всём диапазоне обозначенных дистанций. Отдельную группу составляют спортсмены, успешно выступающие в лыжном спринте (до 1,8 км).

Соревнования по лыжным гонкам у мальчиков и девочек на начальном этапе подготовки проводят на дистанциях в диапазоне 0,8 – 5 км.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) *Соревнования с раздельным стартом.* При раздельном старте обучающиеся

стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением обучающихся в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат обучающегося вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) *Соревнования с масстартом.* При масстарте все обучающиеся стартуют одновременно. При этом обучающиеся с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем обучающегося.

3) *Гонки преследования.* Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение обучающихся на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых обучающиеся бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4) *Эстафеты.* В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех обучающихся (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего обучающегося своей команды, в то время как оба обучающегося находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

5) *Индивидуальный спринт.* Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные обучающиеся соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество обучающихся, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6) *Командный спринт.* Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух обучающихся, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной

физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки обучающихся. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Лыжные гонки» включают в себя следующие спортивные дисциплины:

Номер-код вида спорта «Лыжные гонки» - 0310005611Я

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль - спринт	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 0,5 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 7,5 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 10 км	031	022	3	8	1	1	Л
классический стиль 10 км (масс-старт)	031	028	3	8	1	1	Г
классический стиль 10 км (персьют)	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	035	3	8	1	1	Л
классический стиль 15 км (масс-старт)	031	044	3	8	1	1	М
классический стиль 15 км (персьют)	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	045	3	8	1	1	Я
классический стиль 20 км (масс-старт)	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 30 км (масс-старт)	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км (масс-старт)	031	010	3	8	1	1	М
классический стиль 70 км (масс-старт)	031	049	3	6	1	1	Л
классический стиль - командный спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль - спринт	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль 0,5 км	031	012	3	8	1	1	Н
свободный стиль 1 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль 3 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль 5 км	031	041	3	8	1	1	Н
свободный стиль 7,5 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль 10 км	031	050	3	8	1	1	Л
свободный стиль 10 км (масс-старт)	031						

свободный стиль 10 км (персьют)	031	051	3	8	1	1	Г
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км (масс-старт)	031	052	3	8	1	1	К
свободный стиль 15 км (персьют)	031	053	3	8	1	1	М
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 20 км (масс-старт)	031	054	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масс-старт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль 50 км (масс-старт)	031	039	3	6	1	1	Г
свободный стиль 70 км (масс-старт)	031	020	3	8	1	1	М
свободный стиль - командный спринт	031	055	3	6	1	1	Л
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	031	021	3	8	1	1	С
эстафета (3 человека х 5 км)	031	056	3	8	1	1	Ж
эстафета (4 чел. х 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. х 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 человека х 5 км) - смешанная	031	057	3	8	1	1	Я
эстафета (4 человека х 7,5 км)	031	058	3	8	1	1	Л
эстафета (4 чел. х 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	031	059	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км (масс-старт)	031	060	1	8	1	1	Д
лыжероллеры - классический стиль 10 км	031	061	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - классический стиль 10 км (масс-старт)	031	062	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - классический стиль 15 км	031	063	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль 15 км (масс-старт)	031	064	1	8	1	1	К
лыжероллеры - классический стиль 20 км	031	065	1	8	1	1	А
лыжероллеры - классический стиль 20 км (масс-старт)	031	066	1	8	1	1	Г
лыжероллеры - классический стиль 30 км	031	067	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль 30 км (масс-старт)	031	068	1	8	1	1	Л
лыжероллеры - классический стиль - спринт	031	069	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - командный спринт	031	070	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км	031	071	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км (масс-старт)	031	072	1	8	1	1	Н

лыжероллеры - свободный стиль 10 км	031	073	1	8	1	1	Б
лыжероллеры - свободный стиль 10 км (масс-старт)	031	074	1	8	1	1	Н
лыжероллеры - свободный стиль 15 км	031	075	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - свободный стиль 15 км (масс-старт)	031	076	1	8	1	1	К
лыжероллеры - свободный стиль 20 км	031	077	1	8	1	1	Г
лыжероллеры - свободный стиль 20 км (масс-старт)	031	078	1	8	1	1	А
лыжероллеры - свободный стиль 30 км	031	079	1	8	1	1	М
лыжероллеры - свободный стиль 30 км (масс-старт)	031	080	1	8	1	1	М
лыжероллеры - свободный стиль - спринт	031	081	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры 0,2 км - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Мурманской области «Мурманская областная спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта» (далее – ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС») представлена в таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	3	9	12	не более 24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	10	не более 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	не более 8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	не более 2

- на основании п. 4.3. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям лыжным гонкам.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжным гонкам.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

- увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы;

- допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

- установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;
- соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

4. Объем реализуемой Программы осуществляется в соответствии с таблицей 2 (с учётом приложения № 2 к ФССП по виду спорта лыжные гонки).

Таблица 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	832	1040	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки:

- групповые учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- смешанные групповые учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования (таблица 4);
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия);
- тестирование и контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов учебно-тренировочных занятий и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий: теоретические занятия, практические занятия, дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: групповая, индивидуальная.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;

При проведении более одного 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.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий, реализуемые в ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», планируются в соответствии с соблюдением предельной продолжительности учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) представлены в таблице 3

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	--------------------------------------	--

		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствовани я 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	-	14	14	14

	Российской Федерации				
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-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по биатлону осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности представлен в таблице 4

Таблица 4

Объём соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. К ним относятся: Первенство Учреждения, официальные контрольные тренировки и другие.

В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является

достижение победы или завоевание возможно более высокого места. К основным соревнованиям относятся:

Первенство муниципального образования, Чемпионат и первенство Мурманской области, официальные отборочные соревнования, межрегиональные, всероссийские соревнования, Первенство СЗФО, Первенство России и другие.

Календарный план спортивных мероприятий по лыжным гонкам следует формировать с учётом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «лыжные гонки»;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Республики Карелия по лыжным гонкам, которые направлены на совершенствование техники лыжных ходов, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам со спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учётом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 января календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 31 декабря календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки;

При планировании учебно-тренировочного процесса по биатлону разрабатываются следующие документы: годовой учебно-тренировочный план (52 недели), годовые графики распределения часов по месяцам и видам подготовки, месячные планы на каждое занятие, расписание занятий, дневник тренировок. На основании учебно-тренировочного плана и Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план ежедневного учебно-тренировочного занятия.

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет) – 1 юношеского спортивного разряда, 2 юношеского спортивного разряда, 3 юношеского спортивного разряда;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет) – 1 спортивного разряда, 2 спортивного разряда, 3 спортивного разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта России».

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.

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

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4

		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	4	1
1.	Общая физическая подготовка, час.	190	242	208	292	280	200
2.	Специальная физическая подготовка, час.	66	104	156	266	364	499
3.	Спортивные соревнования час.	3	12	21	100	125	200
4.	Техническая подготовка, час.	47	42	94	83	125	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час.	3	8	10	25	42	62
6.	Инструкторская и судейская практика, час.	0	0	16	33	42	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час.	3	8	15	33	62	125
Общее количество часов в год		312	416	520	832	1040	1248

(рекомендуемый образец приведён в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведён в приложении № 2 к Примерной программе).

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах;

- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям бокса.
- правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;
- месячник военно-патриотического воспитания;
- встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- психологические тренинги, беседы, игры;
- участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- спортивные нормативы;
- показатели на спортивных соревнованиях по лыжным гонкам;
- результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации:

- организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников правовоспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;
- встречи с представителями правоохранительных органов, ГИБДД, медработниками;

Критерии оценки:

- сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- отсутствие правонарушений и преступлений.
- умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;

- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и	В течение года

		общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города	
	Здоровьесбережение		
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
	Патриотическое воспитание обучающихся		
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Мурманской области; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы,	В течение года

		соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
	Развитие творческого мышления		
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «лыжные гонки »;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по лыжным гонкам.

- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

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

Таблица 7

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в

правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	ого	области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно- тренировочн ого года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно- тренировочн ого года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно- тренировочн ого года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС» разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

В ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС» значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий, а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Допинг – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

Правил всего десять:

1. Наличие запрещенной субстанции в пробе.
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы.
4. Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев.
5. Фальсификация или попытка фальсификации.
6. Обладание запрещенной субстанцией или методом.
7. Распространение или попытка распространить.

8. Назначение или попытка назначения.
9. Соучастие.
10. Профессиональное сотрудничество.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми обучающимися мира.

РУСАДА (Российское антидопинговое агентство) – российская национальная антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации.

Нарушение обучающимся или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование – отмена результатов обучающегося в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;

- дисквалификация – санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз обучающийся нарушил антидопинговые правила, как это предусмотрено в статье 10.9.

- временное отстранение – временное отстранение обучающегося от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях, проводимых в соответствии со статьей 8 («Право на справедливые слушания»).

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

Административная ответственность:

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.

Уголовная ответственность:

- Статья 234 УК РФ
- Статья 226.1 УК РФ
- Статья 230.1. Склонение обучающегося к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Нарушение рассматривается как особо серьезное:

нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним обучающимся и доказана вина персонала – пожизненная дисквалификация.

Запрещенный список – международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию обучающимися, который составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

Список вступает ежегодно – 1 января. Русскоязычный перевод списка публикуется на сайте РУСАДА.

В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.

Если обучающийся не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенности, что он не содержит запрещенных субстанций. Именно обучающийся ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Проверить препарат и найти всю информацию, касающуюся антидопинговых правил и запрещенных субстанций можно на официальном сайте РУСАДА. Обучающимся также следует:

- Подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в виде спорта лыжные гонки;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что обучающийся, может быть, подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям обучающемуся необходим приём субстанций, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки обучающихся:

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- международный стандарт ВАДА по тестированию;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные

средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МОК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до обучающихся.

*Примерный перечень тем для проведения информационно-образовательных мероприятий:

1. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?
2. Ответственность тренера и обучающегося за нарушение антидопингового законодательства.
3. Как повысить результаты без допинга?
4. Антидопинговые правила.
5. Запрещенные субстанции и методы.
6. Допинг и явление зависимости.
7. 12 стадий допинг-контроль.
8. Допинг и антидопинговые правила.
9. Проблема злоупотребления «допинговыми препаратами» вне рамок спорта.
10. Причины и последствия применения допинга.
11. Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы обучающихся, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата.
12. Права и обязанности обучающихся. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности персонала обучающегося. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт обучающегося.
13. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль обучающихся, персонала обучающегося, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории.
14. Последствия нарушения антидопинговых правил.
15. Распространенность допинга в разных видах спорта.

16. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта.

17. Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования.

18. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций.

19. Разрешение на терапевтическое использование, и порядок его получения.

20. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.

21. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.

22. Процедуры выборы обучающихся, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения.

23. Значение антидопингового образования, организация процесса антидопингового обеспечения в конкретной организации.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими участниками, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для

разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.

Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории – спортивный судья по виду спорта «лыжные гонки».

Примерный план инструкторской и судейской практики

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников	В течение года

		соревнований	
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
	Этап высшего спортивного мастерства		
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих

спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства – медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

— использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице.

№/№	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки		
1.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
2.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к

		мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства		
3.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства		
4.	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических,

гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Взросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современных лыжных гонках вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающихся с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психо-реабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 минут);

- ультрафиолетовое облучение (посхеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут); ✓ обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 часа).

Суммарный объём восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 часов.

Объём отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объём восстановления за неделю может составить 10-12 часов.

Объём восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объём медико-биологических и психологических средств. Объём восстановления в месячных циклах может составлять до 50 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 часов. Общий объём восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных обучающихся 400-500 часов.

Таким образом, планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Обучающиеся нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес обучающегося снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объём и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма обучающегося.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, то есть рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще вида спорта «лыжные гонки», так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для стонки веса. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах, факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий.

Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;
- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона и т.д.

– Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма обучающегося и лыжника, в частности имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме обучающегося, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке.

Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц и на быстроту.

Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в целях развития выносливости, восстановительных процессов и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- Специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в виде спорта лыжные гонки, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке обучающегося следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния обучающегося и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в виде спорта лыжные гонки.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в современных лыжных гонках должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. Система контроля

Критерии спортивного отбора

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки, отображены ниже.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена-лыжника

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности обучающегося, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые обучающимся, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1)

способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

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

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

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

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. 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.

11.4. 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.

Федерации;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», реализующей Программу, 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.

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

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития лыжных гонок;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам; федеральный стандарт спортивной подготовки по лыжным гонкам; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лыжным гонками.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется 1 раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

- по общей физической подготовке – сентябрь-октябрь;
- по специальной физической подготовке – ноябрь-декабрь.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах

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

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

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	с	Не более	
			4.00	4.15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			7	4

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»		

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	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»			

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	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»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Выполнение разряда	
		В начале соревновательного периода	В конце соревновательного периода
НП	1	Без разряда (б/р)	Без разряда (б/р)
	2	Без разряда (б/р)	2, 3 юношеский
	3	2, 3 юношеский	1, 2, 3 юношеский
УТ	1	1, 2, 3 юношеский	1, 2, 3 юношеский
	2	1, 2, 3 юношеский	1, 2, 3 юношеский
	3	I, II, III взрослый	I, II, III взрослый
	4	I, II, III взрослый	I, II, III взрослый
	5	I, II, III взрослый	I, II, III взрослый, Кандидат в мастера спорта (КМС)
ССМ	1, 2	Кандидат в мастера спорта (КМС)	Кандидат в мастера спорта (КМС)
	3 и более	Кандидат в мастера спорта (КМС)	Кандидат в мастера спорта (КМС)
ВСМ	Весь период	Мастер спорта (МС)	Мастер спорта (МС)

IV. Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных нагрузок. Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта. Значительное место отводится также упражнениям на развитие ловкости и гибкости. У лыжников гонщиков на длинные дистанции, упражнения на развитие общей выносливости играют особую роль. Им отводится значительное место в процессе ОФП. Силовые упражнения выполняются с небольшими отягощениями, но большим числом повторений. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта. - повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

Теоретическая подготовка вооружает спортсмена специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной). Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Смешанная тактика - включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен. Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов. Чаще всего применяется тактика лидирования в ходе соревнования в формате масс-старт. Спортсмен берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований.

2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда

показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками такие как индивидуальный и командный спринт.

3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это тактика применяется чаще всего в индивидуальной гонке с раздельным стартом. . При решении этой задачи возможны две ситуации: когда основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат; когда основные конкуренты стартуют в другой стартовой группе В первом случае спортсмен должен показать результат выше, чем у его основного соперника ("тактика побития результата соперника"). Во втором же случае спортсмен стремится показать высокий результат.

4. Тактика выхода в очередной тур состязаний.

Некоторые спортсмены показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта. В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи: Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).

Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений. Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач. Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план - это программа основных действий каждого спортсмена. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется

к моменту начала соревнований. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям лыжных гонок и направленной на достижение высоких спортивных результатов. В структуре технической подготовленности важно выделить: базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности лыжных гонок, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта. Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена. По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2) возникновением двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности. Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на

формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами. Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др. Основной период отдыха в лыжных гонках приходится на весенний период. Физический, эмоциональный и психологический отдых от напряженного зимнего сезона тренировок и участия в соревнованиях. Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности; - рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание; - гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке лыжников в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.).

4. Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства

воздействия. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика это одна из важнейших задач, а именно подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Участия в спортивных мероприятиях в лыжных гонках делятся в основном на два больших периода:

- участие в спортивных соревнованиях приходится в основном на осенне-зимний период;

- участие в тренировочных мероприятиях на весенне-летний период;

Спортивные соревнования могут быть контрольными и основными. Тренировочные мероприятия носят различную направленность в зависимости от целей (подготовка к спортивному сезону, к официальным спортивным соревнованиям, восстановительные, просмотрные и т.д.) Все спортивные мероприятия регламентируются действующим федеральным стандартом по виду спорта «лыжные гонки».

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки – привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединён в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учётом разновозрастных групп занимающихся и распределён на весь период обучения.

I. Тематический план для групп начальной подготовки, (час.)

№пп	Тема	Этап тренировочной подготовки		
		1	2	3
I	Теоретическая подготовка			

1	Вводное занятие: краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	2	1
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	5	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.		1	1
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов.			1
5	Соревнования по лыжным гонкам.		2	2
	Итого:	6	7	7

Программный материал

Тема 1. Вводное занятие. История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности обучающихся спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту тренировки и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические

способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесённых заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе учебно-тренировочном (этап спортивной специализации), (час.)

№пп	Тема	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1
2	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1
5	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	1
6	Питание спортсмена.	1	1
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины.	3	3
8	Основы техники лыжных ходов.	3	3
9	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2
10	Основы совершенствования спортивного мастерства	1	1
	Всего часов:	16	16

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе учебно-тренировочном (этап спортивной специализации), (час.)

№пп	Тема	Количество часов		
		3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2	1	1
2	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	2	2	2

4	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2	2
5	Физиологические основы спортивной тренировки.	4	3	2
6	Питание спортсмена.	4	3	2
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины.	2	2	2
8	Основы техники лыжных ходов.	4	4	2
9	Правила соревнований по лыжным гонкам.	4	4	4
10	Антидопинговые правила			3
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	4	6	10
	Всего часов:	30	28	31

Программный материал

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие «физическая культура», её связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной).

Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты Мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почётные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной ёмкости лёгких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесённых заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена. Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приёма пищи до и после тренировок. Значение белков,

жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7 Лыжный инвентарь, мази, парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Тема 8. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в движении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тема 10. Антидопинговые правила. Определение понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещённый список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Практический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки, (час.)

№пп	Тема	Этап тренировочной подготовки		
		1	2	3
II	Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	178-193	243-267	243-267
2	Специальная физическая подготовка	56-67	108-126	108-126
3	Техническая подготовка	56-67	84-103	84-103

4	Участие в соревнованиях	2-3	5-14	5-14
5	Углублённый медицинский осмотр	3	4	4
	Итого:	312	416	416

- Контрольные упражнения и соревнования;
- Общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- Укрепление здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) участие в 2-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле, участие в 2-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Формирование интереса к занятиям спортом;
- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры (ручной мяч, футбол).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, 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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Упражнения для развития быстроты

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 -2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

Упражнения для развития ловкости

Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

Упражнения для развития силы

Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Упражнения на выносливость

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Освоение основных двигательных навыков;
- Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности;
- Имитационные упражнения;
- Кроссовая подготовка;
- Ходьба с заданным темпом и дистанцией;
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- Участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ техники видов спорта «лыжные гонки»

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника
2. Имитация попеременного двушажного хода без палок и с палками

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие лыж;
- Прыжки на лыжах на месте;
- Передвижение переставными шагами в стороны на лыжах;
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком, и в движении;
- Спуски с горы;
- Варианты подъёмов в гору («ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом);
- Варианты торможения («плугом», «полуплугом», «поворотом», соскальзыванием, падением);
- Передвижение классическим ходом;
- Основные элементы конькового хода.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
- развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
- развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- повышение уровня общей физической, технической, тактической, теоретической и функциональной подготовленности;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объём 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 объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

Общая физическая подготовка

Упражнения, развивающие общую выносливость:

Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Скорость бега от 2.4 до 3.5 м/сек. ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег в гору. Бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Гребля на народных и академических судах. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др). из различных исходных положения (стоя, сидя, лежа). Упражнение с отягощением сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.

Подтягивание в смешанном вися и в вися прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в вися на руках. Упражнение с отягощениями: с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг, с мешками с песком 5-10 кг, со штангой 15-20 кг и др. метание (подручные материалы, например, камни) вперед, через себя и т.п.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями руками.

Круговые движения туловищем. Одновременное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками и ногами.

Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастическом коне с фиксированными ногами. Различные упражнения в парах.

Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднятие и опускание ног. То же исходное положение – круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов.

Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными и с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках).

Подобные упражнения могут выполняться и в положении лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Лежа на спине на мате одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков.

Из положения виса (кольца, перекладина, гимнастическая стенка) поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круги ногами в обе стороны.

Из положения упор лежа - переход в упор боком, в одну и другую сторону. В упор лежа сзади и др.

Различные движения прямой и согнутой ногой стоя, с опорой на различные предметы. Приседание на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе.

Подскоки на двух и одной ноге. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки; то же, стоя в наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пяток на носки.

Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх одна нога на опоре. Прыжки вперед, в сторону из положения присев. Прыжки с отягощением. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Выбрасывание ногами предмета.

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры. Повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре.

Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Сложность и дозировка упражнений повышается и по мере роста подготовленности занимающихся.

Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Прыжки с двойным вращением скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, тоже с ускорением. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки на двух и на одной ноге, то же с поворотом, броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, то же, постепенно увеличивая расстояние. Броски мяча вверх, в

сторону и ловля с подбеганием. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно. Броски мяча в прыжке. Броски мяча в прыжке с поворотом. Метание теннисных, хоккейных мячей в цель и на дальность. Игры с мячом (лапта и др.).

Специальная физическая подготовка

Шаговая имитация в пологие подъемы до 100 м и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100 м и «имитация» в пологие подъемы до 100 м (фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью). В одном занятии до 1.5 км, за подготовительный период до 30 км.

Шаговая имитация в одном занятии до 2,5 км. За подготовительный период до 80 км.

Специализированная ходьба по слабопересеченной местности до 5-6 км в одном занятии, за подготовительный период до 100 км. Длительное до 150 м. равномерное продвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности (легкие лыжероллеры) до 10-14 км в одном занятии и до 500 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов ходьбы, бега, имитации до 6-8 км в одном занятии.

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м. «Стелящая» имитация в пологие подъемы до 150 м 9фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью). В одном занятии до 2 км. За подготовительный период до 60 км.

Специализированная ходьба по слабо и среднепересеченной местности до 8 км в одном занятии, за подготовительный период до 150 км. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности (легкие лыжероллеры) до 16-20 км в одном занятии и до 800 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов имитации бега и ходьбы до 8-10 км в одном занятии, из них 2 км имитации. Ходьба на лыжах по «заменителям» снега до 5-6 км в одном занятии, до 100 км за подготовительный период.

Равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 12 км в одном занятии. За период подготовки на снегу – специально-подготовительный этап и соревновательный период – до 400 км. Переменные тренировки по слабопересеченной местности до 8-10 км в одном занятии. Из них сумма отрезков, пройденных со средней интенсивностью, составляет до 650 км, и с повышенной интенсивностью – до 100 км.

Физическая подготовка
Допустимые объёмы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Этап тренировочной подготовки			
	1	2	1	2
Общий объём циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объём лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объём лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объём бега. Ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе 1-2 года спортивной специализации

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, 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>

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе тренировочной подготовки 1-го года

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательны й период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26

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

Обучающиеся, занимающиеся на этапе тренировочной подготовки 1-го года в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях от 1 км до 5 км.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе тренировочной подготовки 2-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	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-	-	-	-	189

II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5		-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	278	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Обучающиеся, занимающиеся на этапе тренировочной подготовки 2-го года в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях от 1 км до 5 км.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной 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 тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Средства и методы технической подготовки.

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

отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения.

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «мини-джет», позволяющих работать в изокинетическом режиме.

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

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

Упражнение в выпадах с последующим приставлением ноги. Ходьба широким шагом по песку, пашне, высохшему болоту. Ходьба и бег по воде (уровень воды доходит до середины голени).

Повторение указанных выше упражнений стоя в воде (уровень воды доходит до середины голени). Передвижение вперед прыжками по мягкому грунту с поочередным отталкиванием ногами. Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах, на лыжах по «заменителям» снега, толкаясь одними руками, чередуя при этом отталкивание двумя руками и одной.

Упражнения, направленные на овладение «чувства лыжи и снега»:

повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойках – по месту нахождения проекции ОЦТ в передней, основной, задней стойках; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю. То же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спутники с прыжками вверх с последующим приземлением в положении шага;

спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне – добиваться уверенного скольжения на закантованной лыже и энергичного отталкивания всей

стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

Упражнения, направленные на овладение рациональным, отталкиванием палками:

передвижение одновременным бесшажным ходом по жесткой лыжне под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок – контролировать четкую постановку палок на снег и активную работу туловища; то же при прохождении без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой; то же чередуя отталкивание двумя палками и одной правой, двумя палками и одной левой.

В указанных упражнениях добиваться свободного выноса палок и четкой их постановки около лыжни у носка ботинка при одновременном отталкивании двумя палками и у каблука ботинка при отталкивании одной палкой. В момент начала отталкивания двумя или одной палкой угол между плечом руки и туловищем не должен меняться.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами:

в положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу – в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят – исключая ее сгибание, движения свободные. Строго вперед. Назад;

стоя на правой, левой ноге с опорой на пятки, постановленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полушагом без палок и с палками, взятыми за середину – добиваться свободных маятникообразных маховых движений ног. Рукой широко вперед – назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременных двухшажных ходов;

передвижение переменным двухшажным ходом – полушагом с большим наклоном туловища с маятникообразным свободным маховым выносом ноги вперед и постепенной мягкой загрузкой ее с пятки. Движение рук свободные, вначале очень небольшие, палки волочатся; продвижение попеременными двухшажными, увеличивая силу отталкивания ногами и с четкой постановкой палок на снег и, увеличивая давление ими, сохранив при этом свободный маховый вынос рук и ног.

Указанные упражнения «школы» должны повторяться возможно часто, неизменно добиваться при этом легкости всех движений.

Одновременно с этим совершенствуется техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного (стартовый вариант); подъемы

ступающим и скользящим шагам; спуски с преодолением бугров, впадин; спуски с поворотами ножницами (по большим дугам с различной скоростью); прыжки на лыжах с кочки (только для мальчиков); элементы слалома – девочки.

Упражнения направленные на освоение «чувством лыжи и снега»:

повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, меняя амплитуду движения и темп, но добиваясь при этом параллельного положения лыж при приставлении лыжи; продвижение приставными прыжками в одну, другую сторону и прыжками на двух лыжах, меняя темп и амплитуду движений и добиваясь при этом параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле; то же с легким движением рук и без участия рук и амортизацией при приземлении; то же, но с акцентированием движений в коленных, тазобедренных или голеностопных суставах.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре:

спуски со склонов в различных стойках; то же, меняя длину и крутизну склонов; то же на склонах с различным состоянием снежного покрова; спуски с прыжками, избирательно меняя темп и амплитуду движений; спуски с прыжками с акцентированным движением в коленных или тазобедренных суставах и с амортизацией при приземлении; спуски на одной лыже; спуски с поворотом переступанием после выката и на пологом склоне; повороты переступанием после скатывания и на пологом склоне с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками:

передвижение одновременным бесшажным ходом, постепенно увеличивая отрезки проходимых дистанций; передвижение одновременным бесшажным ходом с четким дифференцированием загрузки весом тела передней части стопы при подготовке к отталкиванию палками и пяток при окончании отталкивания палками; то же избирательно, меняя темп движений; передвижение без шагов, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной палкой, несколько выдвигая при этом разноименную ногу, создавая жесткую систему (рук, туловище, нога) и передавая тем самым усилия с палки на скользящую лыжу; то же, избирательно чередуя одновременное отталкивание двумя палками и несколько попеременных отталкиваний одной палкой.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкивание лыжами:

повторение упражнений, пройденных ранее; передвижение без палок под небольшой уклон и по равнине; передвижение без палок по учебной лыжне под уклон и небольшие подъемы, добиваясь при этом равномерной скорости

передвижения; передвижение без палок, избирательно меняя темп движений, сохраняя при этом активные маховые движения рук и ног.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног:

при передвижении попеременным двухшажным ходом: передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага, сохраняя при этом естественность и легкость всех движений; передвижение попеременным двухшажным ходом на учебном и учебно-тренировочной лыжне с изменением темпа, но при неизменном сохранении легкости и естественности движений.

Совершенствуется техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант); разучивается техника одновременного одношажного хода (основной вариант); спуски в стойке отдыха и аэродинамической стойке, подъемы скользящим ходом и скользящим бегом; спуски с преодолением уступов и контруклонов; спуски с поворотом на склоне и на выкате; поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне.

Тактическая подготовка

Задачи:

- Научить эффективному применению различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий (скольжения, рельефа местности, состояния лыжи).
- Продолжить обучение эффективному применению различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий;
- Научить оценке условий мест занятий и соревнований.

Средства и методы:

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

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

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

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ (углублённая специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Этап углублённой тренировки 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 напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт 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. Для этих целей так же используются тренировочные мероприятия в условиях среднегорья. На этапе углублённой тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Этап тренировочной подготовки					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500

Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки

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

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе тренировочной подготовки 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	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	43	38	43	43	38	44	48	38	43	45	45	40	508
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60

IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800
Лыжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380
II зона, км							40	170	170	154	ПО	-	644
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65
Всего							80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

Обучающиеся, занимающиеся на этапе тренировочной подготовки 3-го года в течение сезона должны принять участие в 14-17 стартах на дистанциях от 3 км до 5 км. (девушки), и от 5 до 10 км (юноши).

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе тренировочной подготовки 4-го года

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
		VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	46	44	50	48	44	48	52	42	44	44	50	45	557
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	•-	-				977
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81

Всего							100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Обучающиеся, занимающиеся на этапе тренировочной подготовки 4-го года в течение сезона должны принять участие в 14-17 стартах на дистанциях от 3 км до 5 км. (девушки), и от 5 до 10 км (юноши).

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе тренировочной подготовки 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	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	53	51	55	54	51	52	54	52	48	50	50	52	622
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-				77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-				536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-					22
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
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

Обучающиеся, занимающиеся на этапе тренировочной подготовки 4-го года в течение сезона должны принять участие в 14-17 стартах на дистанциях от 3 км до 5 км. (девушки), и от 5 до 10 км (юноши).

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной 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.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- формирование и сохранение мотивации на повышение спортивного мастерства и достижений высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в соревнованиях, режима, восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников учебно-тренировочной группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки повышение специальной подготовленности, освоение повышенных тренировочных нагрузок, дальнейшее совершенствование технического мастерства, дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Для решения этих задач и повышения функциональных возможностей организма предусмотрено проведение тренировочных мероприятий в условиях среднегорья не только в подготовительный, но и в соревновательный период.

Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности

Выполнение нормативов кандидата в мастера спорта России. Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс всё более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организационная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить, как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника гонщика

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле подготовки.

Физическая подготовка

Допустимые объёмы основных средств подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

Показатели	Юниоры-мужчины			Юниорки-женщины		
	Этап тренировочной подготовки					
	1	2	3	1	2	3
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-7200	6300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	2900-3200	3600-4000	2000-2300	2400-2600	2800-2900
Объем роллерной подготовки, км	1400-1600	1500-1800	1700-2000	1100-1200	1300-1400	1500-1600
Объем бега, имитации, км	1600-1800	1900-2200	2000-3000	1200-1400	1500-1700	1600-1800

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, ммоль/л
IV	Максимальная	>106	183	>9
III	Высокая	95-105	172-182	6-8
II	Средняя	81-94	141-171	4-7
I	Низкая	<80	140	<3

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	54	50	64	66	60	52	60	52	52	50	52	52	664
Бег, ходьба	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
I зона, км													
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
IV 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	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
I зона, км													
II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	640
III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
IV зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
Всего	120	195	230	256	235	229	153	-	-	-	-	-	1418
Лыжи	-	-	-	-	-	-	105	205	185	180	165	50	890
I зона, км													
II зона, км	-	-	-	-	-	-	100	264	200	189	140	-	893
III зона, км	-	-	-	-	-	-	20	72	100	100	108	-	400
IV 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

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го и 3-го года

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	УШ	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	57	54	64	68	66	58	62	58	58	54	56	56	711
Бег, ходьба	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
I зона, км													
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
IV 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	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
I зона, км													
II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	640
III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
IV зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
Всего	120	195	230	256	235	229	153	-	-	-	-	-	1418
Лыжи	-	-	-	-	-	-	105	205	185	180	165	50	890
I зона, км													
II зона, км	-	-	-	-	-	-	100	264	200	189	140	-	893
III зона, км	-	-	-	-	-	-	20	72	100	100	108	-	400
IV 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

Обучающиеся, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства в течение сезона должны принять участие в 18-21 стартах на дистанциях в соответствии с возрастом.

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе 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	27	25	27	27	25	27	26	26	26	24	26	26	312
Тренировок	62	64	64	68	66	58	62	60	58	54	56	56	728
Бег, ходьба I зона, км	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495
Бег II зона, км	70	100	125	135	135	90	90	50	45	40	45	70	995
III зона, км	30	60	80	90	45	-	-	-	-	-	-	-	305
IV зона, км	10	18	25	25	20	8	-	-	-	-	-	-	106
Имитация, прыжки, км	5	30	20	40	40	15	-	-	-	-	-	-	150
Всего	150	268	320	370	290	143	120	70	60	50	55	155	2051
Лыжероллеры I зона, км	20	125	130	150	180	30	-	-	-	-	-	-	635
II зона, км	100	150	200	195	120	-	-	-	-	-	-	-	765
III зона, км	40	50	70	110	110	60	-	-	-	-	-	-	440
IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
Всего	160	340	418	475	435	90	-	-	-	-	-	-	1918
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	220	360	220	220	195	185	150	1500
II зона, км						190	420	320	245	250	160	150	1735
III зона, км						-	80	120	158	180	180	60	778
IV зона, км						-	30	60	65	50	45	-	250
Всего						410	890	720	688	675	570	360	4313
Общий объем	310	608	738	845	725	643	1010	790	748	725	625	515	8282
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

Обучающиеся, занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства в течение сезона должны принять участие в 24-27 стартах на дистанциях в соответствии с возрастом.

Техническая подготовка

На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока обучающийся стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе лыжной гонки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе «вкатывания») совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

15. Учебно-тематический план (рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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 культуры 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	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных

	судейства. Правила вида спорта			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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. 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.

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238';

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение к настоящей программе № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение к настоящей программе № 1 к ФССП);

- 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 (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех 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 в ГАУДОМО «МОСШОР по ЗВС» может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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	5
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное 0,6х2 м	штук	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Лыжероллеры	пар	10
11.	Лыжи гоночные	пар	10
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12

13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	штук	10
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	3
16.	Мяч волейбольный	штук	3
17.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
18.	Мяч футбольный	штук	3
19.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	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	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.	Искусственный 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 (этап спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства

44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
-----	---	----------	---

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для конькового хода	пар	10
3.	Защитная маска с фильтрами	штук	5
4.	Нагрудные номера	штук	250
5.	Чехол для лыж	штук	16

Таблица 7

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления лыжные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные для лыжероллеров	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающихся	-	-	2	1	2	1	4	1

Таблица 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на зобучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки	пар	на	-	-	2	1	2	1	2	1

	легкоатлетические		обучающегося								
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобельё	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка и спортивный инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование по решению методического совета ГАУМО «МОСШОР по ЗВС» с целью обеспечения высококачественного тренировочного процесса для подготовки спортивного резерва может включать в себя дополнительные наименования: мази скольжения, мази держания и т.д.

Основание - п. 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральные стандарты спортивной подготовки – это совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

18. Кадровые условия реализации Программы:
укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками _____;
(указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

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).

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.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации _____;
(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 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

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы _____

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Ажиппо А.Ю. Ориентация тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом индивидуально-типологических особенностей физической подготовленности [Текст]. - Львов, 2001.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт [Текст]. Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1977. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
5. Годик М.А. Педагогические основы планирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: автореф. дис...д-ра пед. наук [Текст]/ М.А. Годик; ВНИИФК.-М.: 1982.-48 с.
6. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации) [Текст] М.: ВНИИФК, 2001.
7. Грушин А.А., Манжосов В.И. Интенсивность передвижения в различных средствах подготовки лыжников-гонщиков [Текст]// Лыжный спорт. – 1989. – Вып. 2.
8. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков [Текст]. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Камаев О.И. Пути оптимизации тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе специализированной базовой подготовки [Текст]. – Киев, 2004.
11. Лекарства и БАД в спорте [Текст]. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: «Литтерра», 2003.
12. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005.-72с.
13. Лыжный спорт [Текст]. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И.

Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.

14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1986.

15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт [Текст] М.: Высшая школа, 1979.

16. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов [Текст] Киев: Здоровья, 1990.

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст]. – М.: АСТ Астрель, 2003.

19. Современная система спортивной подготовки [Текст]. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.

20. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника [Текст]. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – с.228.

21. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника [Текст] М.: Физкультура и спорт, 1999.

22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. – М.: Академия, 2004.

23. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов [Текст] М.: Советский спорт, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение № 1
к примерной дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	4	1
1.	Общая физическая подготовка	190	242	208	292	280	200
2.	Специальная физическая подготовка	66	104	156	266	364	499
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	12	21	100	125	200
4.	Техническая подготовка	47	42	94	83	125	125
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	8	10	25	42	62
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	16	33	42	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	8	15	33	62	125
Общее количество часов в год		312	416	520	832	1040	1248

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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 тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
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	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3	...	...	...
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, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...

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
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«лыжные гонки»

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
Этап начальной подготовки	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Информационно-образовательное мероприятие	2 раза в год	Использование презентации
	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 называет обучающимся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть

			системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Информационно-образовательное мероприятие*	2 раза в год	Использование презентации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Информационно-образовательное мероприятие*	2 раза в год	Использование презентации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	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 культуры 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	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/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			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
	...		...	...

Рекомендуемый план тренировочных нагрузок для многолетней подготовки лыжников-гонщиков (52 недели)

№ п/п	Средства подготовки	Этапы подготовки					
		Начальная подготовка		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
1.	Общее кол-во тренировочных занятий в год	156	156	312	468	520	624
2.	Общее кол-во часов в год	312	468	624	936	1248	1664
3.	Теоретическая подготовка, час.	8	10	12	18	20	22
4.	ОФП час.	172-187	187-234	187-250	187-262	150-225	166-233
5.	Бег (км) до 140 ЧСС	330	432	548	411	365	300
	140-160 ЧСС	315	463	605	535	524	397
	160-180 ЧСС	15	25	35	170	183	220
	180 и выше	-	-	-	58	70	83
6.	Бег (км) до 140 ЧСС	-	-	20	120	135	150
	Компекс.тр-ка 140-160 ЧСС	-	-	4	34	48	65
	180 и выше	-	-	50	344	423	500
7.	Лыжероллеры (км) до 140 ЧСС	-	-	50	150	180	210
	140-160 ЧСС	-	-	25	217	289	353
	160-180 ЧСС	-	-	-	42	73	92
	180 и выше	-	-	-	21	32	45

8.	Лыжероллеры (комплекс.тр-ка км) до 140	-	-	-	120	140	150
	140-160 ЧСС	-	-	-	141	148	203
	160-180 ЧСС	-	-	-	48	75	91
	180 и выше	-	-	-	35	43	56
9.	Ходьба (км)	180	162	155	120	120	120
10.	Имитация (км)	23	35	48	82	90	100
11.	Передвижение на лыжах до 140 ЧСС	218	372	427	450	406	354
	140-160 ЧСС	209	387	466	629	648	659
	160-180 ЧСС	10	24	35	103	125	168
	180 и выше	-	-	-	58	65	87
13.	Всего циклич. Нагрузки (км) до 140 ЧСС	751	1001	1248	1633	1661	1654
	140-160 ЧСС	524	850	1122	1902	2153	2265
	160-180 ЧСС	25	49	74	473	592	769
	180 и выше	-	-	-	242	299	400
14.	Скоростно-силовая подг.час.	18	28	36	63	69	76
15.	Спортигры час.	54	50	52	46	44	44
16.	ОФП, ОРУ час.	60	65	70	90	95	104
17.	Велосипед (км.)	По возможности велопоходы (однодневные-двухдневные)					

