

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Костомукшского городского округа
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»)**

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 3 от 15.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО КГО
«Спортивная школа»
М.С.Безуглый
Пр. № 89 от 26.05.2023г

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

разработана на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022г. № 733

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку:

- девушки и юноши – от 9 лет и старше.

Разработали:
Тренер-преподаватель Алаева А.А.
Педагог-организатор Мурзина Н.А.

г. Костомукша 2023г.

Оглавление

I. Общие положения.	3
Структура Программы	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
III. Система контроля.....	37
IV. Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки.....	42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта Лыжные гонки	94
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	96

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Лыжные гонки» 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). Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты учреждения (устав, порядок приема и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку).

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) и высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

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;
- достижение максимально возможного для обучающегося (спортсмена) уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта лыжные гонки и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.
- создание условий для популяризации физической культуры и спорта на территории Костомукшского городского округа;
- осуществление спортивной подготовки;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, подготовка спортсменов высокой квалификации;
- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами) по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр и первенств мира по лыжному спорту. Лыжные гонки как вид спорта длительное время не имели установившегося названия. На протяжении более тридцати лет не только в спортивной прессе, но и в официальных документах они назывались по-разному:

«плоскостные соревнования на лыжах», «горно-плоскостные» (т.е. на пересеченной местности), «лыжебежные соревнования», «соревнования по ходьбе или бегу на лыжах», «соревнования по лыжному спорту» и т.п.

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 спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. 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).

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге. Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Соревнования с Массстартом. При массстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

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

Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, 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 спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов

разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

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

Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся лыжными гонками в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом;
- получение общих теоретических знаний и физической культуре, и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спортивной подготовки.

2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные группы (УТ). В УТ выделяется два периода: начальной специализации (до трех лет), углубленной специализации (свыше трех лет).

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»
- формирование разносторонней, общей и специальной физической, подготовленности, также технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки, формирование навыков соревновательной деятельности;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- закрепление двигательных навыков и умений при передвижении на лыжах;
- знание антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спортивной подготовки.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Республики Карелия, Северо-Западного Федерального округа и Российской Федерации.

Основные задачи:

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд Республики Карелия, Северо-Западного Федерального округа и Российской Федерации по лыжным гонкам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в

одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

Структура Программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» имеет следующую структуру и содержание:

- I. Общие положения.
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- III. Система контроля.
- IV. Рабочая программу.
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки.
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в циклических, сложно-координационных видах спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» представлены в *Таблице 1*

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более 2 лет.

На этап спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим вида спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Учреждением для этой возрастной группы

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 всероссийского уровня.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ – не ограничивается, зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами организации, в которой спортсмен проходит спортивную подготовку.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ГНП – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица с 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, разрядные нормы предусмотренные ФССП. Наполняемость ТГ – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Перевод занимающихся в следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Допускается прохождение спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства до 24 лет в случае, если спортсмен имеет спортивный разряд «кандидата в мастера спорта», спортивное звание «мастер спорта», включён в список сборной команды Республики Карелия.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Для зачисления необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта». Наполняемость группы ССМ – 4 чел.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена и зависит от динамики спортивных результатов.

Спортсмен должен быть включён в список сборной команды Республики Карелия, может быть включен в список сборной команды Российской Федерации.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены с 17 лет – кандидаты в сборную команду Республики Карелия, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Для зачисления необходимо наличие спортивного звания- «Мастер спорта России». Наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным, настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Спортсмен должен быть включён в список сборной команды Республики Карелия, может быть включен в список сборной команды Российской Федерации.

Таблица №1 Этапы спортивной подготовки (в соответствии с приложением №1 к федеральному стандарту по виду спорта «Лыжные гонки» утвержденному приказом МИНСПОРТА РОССИИ от 17.09.2022 №733)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки производится решением Педагогического совета, на основании стажа занятий, выполнение спортивного разряда согласно этапу обучения, набранное количество стартов, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

Перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз по результатам промежуточной аттестации.

Перевод спортсменов досрочно на следующий этап спортивной подготовки в течение календарного года не допускается.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: -непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе с третьего по пятый год спортивной подготовки

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе с пятого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

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

При этом должен не превышать максимальный количественный состав объединенной группы по имеющему меньший показатель наполняемости согласно Программе.

Система спортивного отбора

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в Учреждении проводится индивидуальный отбор в соответствии с Положением о порядке приема лиц в Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа».

Система спортивного отбора включает:

1. массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

2. отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

3. просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4. Объем Программы: согласно годовому учебно-тренировочному плану.

Начало учебного года для всех групп спортивной подготовки – 1 сентября.

Тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 8.00 часов, окончание в 20.00 часов, (для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час) 6 раз в неделю с обязательным одним выходным днем.

Праздничные дни в соответствии с Постановлениями правительства РФ.

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов. Продолжительность учебно- тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). 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.

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно- переводных нормативов по общей физической подготовке проводится ежегодно в мае- июне, по специальной физической подготовке, начиная с учебно-тренировочного этапа – в марте.

Объем Программы по реализации этапов спортивной подготовки представлен в Таблице №2

Таблица №2

*Объем Программы по реализации этапов спортивной подготовки
(в соответствии с приложением №2 к федеральному стандарту
по виду спорта «Лыжные гонки»*

утвержденному приказом МИНСПОРТА РОССИИ от 17.09.2022 №733)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учено- 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	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

5.1. Основными формами тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия (Таблица 3):

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- самостоятельные занятия спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя;

- индивидуальные практические занятия с отдельными спортсменами;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований);
- инструкторско-методические занятия, инструкторская и судейская практика;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах).

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну схему годового цикла тренировки. Составление планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Составления плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица № 3
Формы обучения

Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная подготовка
групповые	Не менее 10% не более 20%

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий. Тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде (Таблица 4)

Таблица №4
Учебно-тренировочные мероприятия
(в соответствии с приложением №3 к федеральному стандарту по виду спорта «Лыжные гонки» утвержденному приказом МИНСПОРТА РОССИИ от 17.09.2022 №733)

№ п.п.	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	-	21	21

	международным спортивным спортивным соревнованиям				
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 соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные 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 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные сборы		До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования:

Объем соревновательной деятельности, спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных

спортивных соревнованиях, а также с учетом показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Виды спортивных соревнований - контрольные, отборочные, основные.

Таблица №5
Объем соревновательной деятельности
(в соответствии с приложением №4 к федеральному стандарту по виду спорта «Лыжные гонки» утвержденному приказом МИНСПОРТА РОССИИ от 17.09.2022 №733)

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

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

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. 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.

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлено в таблице 6.

Таблица №6

*Соотношение видов и объемов спортивной подготовки
(в соответствии с приложением №5
к федеральному стандарту по виду спорта «лыжные гонки»
утвержденному приказом МИНСПОРТА РОССИИ от 17.09.2022 №733)*

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

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 (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

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

соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с учащимися учебно-тренировочных групп и этапа спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для лыжных гонок, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Спортивные соревнования являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать установленного программой количества часов (Таблица 2).

При планировании учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам разрабатываются следующие документы: годовой тренировочный план (52 недели); годовые графики распределения академических часов по месяцам и видам подготовки; месячные рабочие планы на каждое занятие; расписание занятий; журналы учета занятий; дневники тренировок.

На основании учебно-тренировочного плана и Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план ежедневного учебно-тренировочного занятия.

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

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» по виду спорта лыжные гонки рассчитывается на 52 недели в год. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в час.) представлен в таблице

**Таблица №7 Годовой учебный план работы
(в соответствии с приложением №5 к Федеральному стандарту по виду спорта «лыжные гонки»
утвержденному приказом МИНСПОРТА России от 17.09.2022 №733)**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства						
		До года		До двух лет		Свыше двух лет														
		Свыше года		Свыше двух лет		Свыше двух лет														
		Недельная нагрузка в часах																		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																		
		2 часа			3 часа			3 часа			3 часа			4 часа			4 часа			
		Наполняемость групп (человек)																		
		от 12 чел.			от 10 человек			от 10 человек			от 10 человек			от 4 человек			от 1 человека			
1.	Общая физическая подготовка	143	159	190	211	241	218	240	262	284	306	299	318	328	270	297	325	225	262	300
2.	Специальная физическая подготовка	44	49	59	91	109	156	172	187	203	218	266	283	299	374	412	449	474	553	632
3.	Участие в соревнованиях	2	3	3	7	8	16	17	19	20	22	83	97	103	135	149	162	200	233	266
4.	Техническая подготовка	35	39	47	41	42	88	97	106	115	124	100	106	103	125	137	150	125	146	166
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	7	7	8	21	23	25	27	29	42	35	47	63	69	75	75	87	100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	11	12	13	14	15	25	27	37	31	34	37	37	44	50
7.	Медицинские, мелико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	6	7	8	10	11	12	13	14	17	18	19	42	46	50	112	131	150
Всего часов в год		234	260	312	364	416	520	572	624	676	728	832	884	936	1040	1144	1248	1248	1456	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы со спортсменами любого возраста и уровня подготовленности.

Основная **задача воспитания** на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств лыжников. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Цели:

- Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося потенциала.
- Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

- Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
- Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
- Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.
- Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
- Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Таблица №8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Работа обучающимися	Итоги поступления выпускников в учреждения профессионального образования.	В течение года
		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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; - приобретение навыков роли контролера на дистанции 	
		<p>Инструкторская практика</p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей 	В течение года
		Беседа: Нормы и эстетика спортивной формы.	Октябрь
		Беседа: «Этический кодекс спортсмена», дружба в коллективе и борьба на спортивных соревнованиях.	Ноябрь-декабрь
		Зимнее всероссийское физкультурно-массовое мероприятие «Лыжня России» - информация о мероприятии, участие.	Февраль
		Профессиональная ориентация обучающихся. Информация о ВУЗах, колледжах спортивной направленности.	Апрель-май
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Работа обучающимися Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - введение специальных восстановительных циклов. <p>Беседы на тему о здоровом образе жизни – «Разрушающая сила алкоголизма, курения, наркомании», «Я выбираю спорт!», «Чем грозят людям вредные привычки» и др.</p>	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности. 	В течение года
3. Патриотическое воспитание			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в мастер-классах. 	В течение года

3.3.	Беседы об истории значения государственных праздников, Дней Воинской Славы России	4 ноября «День народного единства» - Всероссийский праздник, его характеристика и значение. Мероприятия, приуроченные к празднику «День защитника Отечества» - 23 февраля Мероприятия, приуроченные к празднику «Международный женский день» - 8 марта Информация о празднике – День Победы, участие в мероприятиях в честь праздника Участие в традиционных массовых праздничных мероприятиях в честь Дня города. Беседа – «Родной город, история, любимые места», 12 июня - «День России», информация о празднике, его характеристика, значение. Ознакомление обучающихся с Государственными символами России Беседы в группах на тему: День памяти и скорби по погибшим в ВОВ – 22 июня И иные мероприятия	В течение года, согласно календаря
4 Развитие творческого мышления, эстетическая направленность			
4.1.	Работа с обучающимися	Конкурсы рисунков и поделок к: Новому году - декабрь; Посвященному Лыжне России - февраль Посвященному Олимпийскому дню - июнь	В течение года
4.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов	В течение года
5 Другое направление работы, определяемое Организацией			
5.1.	Работа с родителями	Проведение групповых собраний с обучающимися, с родителями по вопросу организации учебно-тренировочного процесса. Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся». Индивидуальные беседы с родителями	Сентябрь, май и по необходимости
5.2.	Работа с обучающимися	Беседы в группах на тему толерантности, уважительного отношения к другому мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям.	Март

		Всероссийский Олимпийский день. Информация.	23-29 июня
5.3.	Представление организации на различных мероприятиях	Презентации школы на городских мероприятиях; распространение информации о школе; Проведение мероприятий детей и их родителей.	в течение года
5.4	Безопасность жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи». - Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта, при передвижении на транспорте, безопасное поведение на дороге - Инструктаж по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время - Инструктаж «Правила поведения при пожаре - Беседа: «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний». - Инструктаж по правилам безопасности для спортсменов на тренировке (лыжной трассе), в спортивном зале - Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД». - Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма». - Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» - Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время». 	в течение года
5.5.	Трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки. - Участие в субботниках 	

8. 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 МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен 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 таких 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 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.

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды,

официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

В соответствии с ч. 2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

–ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

–знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

–Проведение ежегодных семинаров / лекций/ уроков/ викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

–Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

–Ежегодная оценка уровня знаний.

Таблица №9

*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
Основные вопросы, освещаемые на занятиях этапа начальной подготовки	Понятие допинга в спорте. Борьба с применением допинга в спорте. Последствия применения допинга для здоровья спортсменов, воздействие допинга на ведущие физиологические функции организма подростков и молодежи. Причины запрета на прием допинговых средств и методов.	Октябрь-ноябрь	Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий.
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1 к методическим рекомендациям РАА «РУСАДА») Обязательное составление отчета о Проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Этап начальной подготовки	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения) родительского

			собрания).
	7.Семинар для тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Основные вопросы освещаемые на занятиях учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)	Список запрещенных субстанций и методов. Побочные эффекты применения допинговых препаратов и методов. Основные этапы процедуры допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Питание спортсмена, режимы питания. Пищевые добавки в питании спортсмена.	Ноябрь-декабрь	Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.
	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео....
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	1раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных соревнованиях в регионе
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Основные вопросы освещаемые на занятиях	5 Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).
	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Процедуры взятия допинг- проб. Лабораторные анализы. ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс. Процедурные вопросы допинг-контроля. Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое	Декабрь-январь

мастерства	использование запрещенных препаратов.		предотвращение проблемы допинга в спорте.
	1.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
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

5. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности. Подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебно-тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями по подготовке мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Обучающиеся должны знать:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник,

осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Должны обладать навыками:

– составления комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями,

– составления планов- конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов 1-2-го года.

– проведения учебно-тренировочных занятий на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах 1-2-го года.

– проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

– организации и осуществления судейства соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах. Знать обязанности судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Таблица 10.

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+	+
Участие в подготовке к спортивно-массовым мероприятиям.	-	-	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с начинающими спортсменами по истории избранного вида спорта.	-	-	-	-	+
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи спортсменам своей группы.	-	-	+	+	+
Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами	-	-	-	-	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по Лыжным гонкам.	-	-	-	-	+

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по лыжным гонкам, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Спортсмены должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли помощника судьи, секретаря; в соревнованиях внутри группы в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 11.

Примерное содержание подготовки судей по спорту.

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки				Группы ССМ
	1	2	3	4-5	
Классификация ошибок.	+	+	+	+	+
Общие положения соревнованиях по лыжным гонкам (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, штрафные санкции).	+	+	+	+	+
Судейская коллегия, роль главного судьи, его заместителей, секретаря и бригады судей на старте, финише, работа контроллера на дистанции	-	+	+	+	+
Судейство соревнований по СФП.	-	-	+	+	+
Судейство соревнований среди групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных групп	-	-	+	+	+
Судейство школьных соревнований в качестве помощника судей на старте, финише, помощника секретаря	-	-	-	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту», судейство городских соревнований.	-	-	-	-	+

6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по виду спорта «лыжные гонки»

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием разделов подготовки, исключаям одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутотренинговой тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию

работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание, а также реабилитацию восстановления здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых спортсменам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах со спортсменами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и спортсменов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микро- и макроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Все средства восстановления условно объединены в три группы: педагогические, психологические, медики-биологические (таблица 12).

Таблица 12.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
-------	------------------------	------------------

<i>Педагогические</i>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> • варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; • использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений содного упражнения на другое; • «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; • тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<i>Психологические</i>		
2.	<ul style="list-style-type: none"> • аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<i>Медико-биологические</i>		
3.	<ol style="list-style-type: none"> 1. рациональное питание: <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани. 	В течение всего периода реализации программы

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» допускаются лица, получившие установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки».

Одной из особенностей реализации данной программы является организация образовательного процесса в соответствии с функциональными возможностями обучающихся.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, осуществляют медицинское обеспечение при наличии лицензии на право осуществления медицинской деятельности, или на основании договора с медицинской организацией

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН). ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

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

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающихся после завершения определенного этапа

подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера и врача команды определяют порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечнососудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечнососудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) ВПН за лицами, обучающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки обучающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, а так же даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения,

оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД. ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий). Состояние спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки. Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение

индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса и применения восстановительных средств.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов могут наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающиеся на работоспособности бегунов. Необходимо помнить, что использование всех выше приведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Таблица №13

Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж- 15мин	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный (местный) ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание-20 мин	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Вибромассаж-15 мин	Сауна (баня), 3 захода по 5 мин
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж-15 мин	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание-25 мин	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание	-	Сауна (баня)

Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО обучающегося проводится на основании Приказа Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования обучающегося, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена,

соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы УТ (СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО обучающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Психологический контроль

В современном спорте спортсмены и тренеры испытывают очень высокие физические и психические нагрузки, во время тренировочных занятий и, особенно во время ответственных соревнований. Под их воздействием нередко возникают различные отклонения в нервно-психической сфере. Они начинают испытывать чрезмерное волнение перед стартом, теряют сон, аппетит, у них появляются головные боли, необъяснимый страх, повышенная раздражительность т.п. С точки зрения медицины - это болезненное состояние, и необходимо вовремя принять меры. Специалисты-психологи, на основе исследований личности и психического состояния спортсменов дают заключение об их психических возможностях. Они разрабатывают определенные рекомендации для них, на основе которых можно улучшить спортивную форму и создать наиболее комфортное психологическое состояние. Непосредственное воздействие должны осуществлять врачи-психотерапевты и психологи.

Они могут решать следующие задачи специальной психологической подготовки:

- создать психологический режим, благоприятный для сохранения здоровья спортсменов;
- обучить спортсменов умению достигать оптимального состояния психической готовности к соревнованиям.

Для решения этих задач одни педагогические методы не годятся. Здесь необходимы гипнотическое внушение и самогипноз, т.е. аутотренинг. Психолог может дать тренеру информацию не только о психическом состоянии спортсмена, но и предложить наиболее

рациональный режим нагрузки и отдыха. В процессе психологической подготовки оценивают:

- личностные и морально - волевые качества, обеспечивающие достижения высоких спортивных результатов (способность к лидерству, умение к концентрации усилий, эмоциональная устойчивость и т.п.);
- стабильность выступления на соревнованиях;
- объем, распределения и концентрация внимания;
- уровень технико-тактического мышления, сенсомоторных реакций, пространственно-временной адаптации и т.д.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

– достичь результатов уровня спортивной сборной команды Субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико-тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности. Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

Критерии оценки уровня усвоения программы Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Таблица №14

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (в соответствии с приложением №6 к федеральному стандарту по виду спорта «лыжные гонки» утвержденному приказом МИНСПОРТА России от 17.09.2022 №733)

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

Таблица №15

Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» (в соответствии с приложением №7 к федеральному стандарту по виду спорта «лыжные гонки» утвержденному приказом МИНСПОРТА России от 17.09.2022 №733)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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 1000 м	мин, с	не более	
			4,00	4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды: «третий спортивный разряд»,		

		«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	---

Таблица №16

*Нормативы общей физической и специальной подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «лыжные гонки»
(в соответствии с приложением №8
к федеральному стандарту по виду спорта «лыжные гонки»
утвержденному приказом МИНСПОРТА России от 17.09.2022 №733)*

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

Таблица №17

*Нормативы общей физической и специальной подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивное звание)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «лыжные гонки» (в соответствии
с приложением №9 к федеральному стандарту
по виду спорта «лыжные гонки» утвержденному приказом
МИНСПОРТА России от 17.09.2022 №733)*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5км	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	Спортивный разряд «Кандидат в мастера сорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки.

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

Этап начальной подготовки (1-3 год обучения)

Таблица № 18

Примерный тематический план тренировочных занятий для этапа начальной подготовки, час

№№ п/п	Тема	Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
I. Теоретическая подготовка, Тактическая и Психологическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжи лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1,5	1	1,5
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1,5	1,5	1,5
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1	1,5
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1	1,5	1,5
5.	Тактическая подготовка	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	1	1	1
ИТОГО		7	7	8
II. Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка	190	211	241
2.	Специальная физическая подготовка	59	91	109
3.	Техническая подготовка	47	41	42
4.	Контрольные упражнения и соревнования	3	7	8
5.	Углубленное медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	8
ИТОГО		312	364	416

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия 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.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения.

Учебно-тематический план размещен в приложении 1 к данной программе

Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы). Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание, спортивные игры (пионербол, флорбол, лапта, футбол).

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение

аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

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

Упражнения в бесснежный период: изучение стойки лыжника, имитация лыжных ходов на месте, имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками в движении.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте: надевание и снятие лыж, прыжки на лыжах на месте, передвижение приставными шагами в стороны на лыжах, способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 не соревновательных забегах по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Таблица № 19

Планируемые показатели соревновательной деятельности (ко-во соревнований)

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
контрольные	2 - 3	3 - 5
отборочные	-	2 - 4
основные	-	-

Таблица № 20

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления лыжников-гонщиков на этапы начальной подготовки.

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год занятий					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Бег, 30 м, с	5,8	-	-	6,2	5,9	-
Бег 60 м, с	10,8	10,3		-	-	10,4
Бег 100 м, с	-	-	16,3	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	145	155	165	135	145	150
Пресс из положения «лежа» за 30 с.	15	17	19	10	14	18
Сгибание-разгибание рук в упоре «лежа» (отжимания)	10	16	20	5	9	15

Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	17.05	-	-	19.20
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	17.25	-	-	19.35

Тренировочный этап (1-2 год обучения) начальная спортивная специализация

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

Таблица № 21

**Примерный тематический план тренировочных занятий
для этапа начальной спортивной специализации, час**

№ п/п	ТЕМА	Год занятий	
		1-й год	2-й год
	I. Теоретическая подготовка, Тактическая и психологическая подготовка	21	25
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	218	262
2.	Специально физическая подготовка	156	187
3.	Техническая подготовка	88	106
4.	Контрольные упражнения и соревнования	16	19
5.	Инструкторская, судейская практика	11	13
6.	Углубленное медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12
	ИТОГО:	520	624

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В это 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 объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Допустимые объемы основных средств подготовки

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

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной 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

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.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Обучающиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Обучающиеся 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Таблица № 24

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

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
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
Льжи 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	НО	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Таблица № 25

**План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок
в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков
2-го года обучения на учебно-учебно-тренировочном этапе**

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Тренировок	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	214
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
Льжи 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	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Таблица № 26

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе**

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год занятий			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег, 60 м, с	-	-	10.8	10.4
Бег 100 м, с	16.0	15.6	-	-
Прыжок в длину с места, см	170	180	155	163
Бег 1000 м; мин, с	4.00	3.50	4.15	4.05
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9.50
Кросс 3 км; мин, с	-	12.40	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	15.20	14.20
5 км; мин, с	21.00	20.15		
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	14.30	13.40
5 км; мин, с	20.00	19.20		

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица № 27

**Примерный тематический план теоретической подготовки
на этапе начальной спортивной специализации, час**

№№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
1	Лыжные гонки в мире, России, регионе	2	2
2	Спорт и здоровье	3	2
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	4	5
4	Основы техники лыжных ходов	6	7
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	3
	Итого	17	19

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Лыжный инвентарь, мази и 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.

Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами Классификация коньковых лыжных ходов.

Фазовый состав структуры движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников. Правила поведения на старте. Правил; прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Тренировочный этап (3-5 год обучения) (углубленная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

Таблица № 28

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для этапа углубленной тренировки, час

№ п/п	ТЕМА	Год занятий		
		3-й год	4-й год	5-й год
	I. Теоретическая подготовка, Тактическая и психологическая подготовка	42	35	47
II. Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка	299	318	328
2.	Специально физическая подготовка	266	283	299
3.	Техническая подготовка	100	106	103
4.	Контрольные упражнения и соревнования	83	97	103
5.	Инструкторская, судейская практика	25	27	37
6.	Углубленное медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	18	19
<i>ИТОГО:</i>		832	884	936

Этап углубленной 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 напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица № 29

Допустимые объемы основных средств подготовки

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

Таблица № 30

Классификация интенсивности учебно-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

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.

Таблица № 31

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года обучения на учебно-учебно-тренировочном этапе

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	40	80	ПО	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	188	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

Таблица № 32

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

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
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	ПО	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	ПО	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Таблица № 33

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 5-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
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

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Спортсмены 3-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Спортсмены 4-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Спортсмены 5-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

Согласно Календарного плана (Приложение №2)

Таблица № 34

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 3-5-го года обучения на учебно-учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
------------------------	-------	---------

	Год занятий					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Бег 100 м, с	15.2	14.8	14.4	16.4	16.0	15.6
Прыжок в длину с места, см	190	205	215	170	180	190
Бег 1000 м; мин, с	3.40	3.30	3.20	3.55	3.48	3.40
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9.15	9.00	8.45
Кросс 3 км; мин, с	11.50	11.10	10.30	-	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	13.10	11.45	10.50
5 км; мин, с	19.35	17.25	16.00	22.20	19.55	18.00
10 км; мин, с	40.20	36.10	32.40	-	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	-	12.40	11.10	10.10
5 км; мин, с	19.10	16.50	15.10	21.35	19.00	17.30
10 км; мин, с.	39.50	34.50	31.30	-	-	-

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица № 35

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки

№№ п/п	Тема	Год обучения		
		3-й	4-й	5-й
1	Перспективы подготовки юных лыжников на ТЭ	4	3	5
2	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	8	6	8
3	Основы техники лыжных ходов	7	8	9
4	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	9	8	9
ИТОГО		28	25	31

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Перспективы подготовки юных лыжников на учебно-учебно- тренировочном этапе

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников на учебно-тренировочном этапе.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов на учебно-учебно- тренировочном

этапе в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед учебно-тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Основы техники лыжных ходов

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников на учебно-учебно-тренировочном этапе. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки лыжника-гонщика

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок. Периодизация годичного учебно-тренировочного цикла. Динамика учебно-тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) □ лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

комплексные □ всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в

достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение.

Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренер-преподаватель о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен

иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

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

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

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

Углубленное медицинское обследование включает:

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

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

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

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

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

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте педалирования (60-70 об/мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки – 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд/мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки. $PWC170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1) / (f2 - f1)$ где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC17Q с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N = 1,3 \times P \times h \times h$ (кгм/мин), где N – работа, кгм/мин; P - масса испытуемого, кг; p – число подъемов в минуту; h - высота ступени, м; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом.

Первые 3 минуты темп работы составляет 20-22 подъема в минуту, а затем увеличивается до 30-35. Наиболее информативным является показатель PWC170 рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных лыжников 13-14 лет оптимальные величины PWC170 составляют 22-24 кгм/мин/кг, для лыжниц -18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена: $MПК = PWC170 \times 1,7 + 1240$ (по данным В.Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования

физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных юных лыжников-гонщиков в условиях лаборатории целесообразно применять вело-эргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы. Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода. Модельные значения физиологических показателей лыжников-гонщиков 16-18 лет приведены в таблице.

Таблица № 36

Модельные характеристики физиологических показателей лыжников-гонщиков 16-18 лет

Показатели	Юноши	Девушки
МПК, мл/мин/кг	70-75	65-68
ПАНО, % от МПК	80-85	80-85
МВЛ, л/мин	120-140	90-110
КиО ₂ , %	4,8<	4,5<
ДК	0,9-1,1	0,9-1,1
КД, мл/кг	160-180	100-110

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации

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

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

2. Этап углубленной тренировки

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

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров \square 25%, углеводов \square 60-61%.

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

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак \square 5%,

зарядка

второй завтрак \square 25%, дневная тренировка обед \square 35%

полдник \square 5%, вечерняя тренировка ужин – 30 %

Таблица № 37

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

Время, час	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок
4-5	Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох; сельдь
6-7	Шпик, грибы

В таблице 38 приведены показатели суточной потребности лыжника в пищевых веществах и энергии.

Таблица № 38

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

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

Физические факторы

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются