

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Пряжинская районная спортивная школа»
(МБУ ДО «Пряжинская СШ»)

Принята на заседании
Педагогического совета МБУ
ДО «Пряжинская СШ»

Протокол №2 от 1 сентября
2023 г

«Утверждена»
Приказом директора
МБУ ДО «Пряжинская
СШ»
№ 31-ОД от 1 сентября
2023г.

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

Программа разработана на основе:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденного приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 24.10.2022 №851.

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года;
Учебно-тренировочный этап - 5 лет;
Этап совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Разработчики программы:
Жулай Н.В. – тренер-преподаватель

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Пряжинская районная спортивная школа»
(МБУ ДО «Пряжинская СШ»)

Принята на заседании
Педагогического совета МБУ
ДО «Пряжинская СШ»

Протокол №2 от 1 сентября
2023 г

«Утверждена»
Приказом директора
МБУ ДО «Пряжинская
СШ»
№ 31-ОД от 1 сентября
2023г.

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

Программа разработана на основе:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденного приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 24.10.2022 №851.

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года;
Учебно-тренировочный этап - 5 лет;
Этап совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Разработчики программы:
Жулай Н.В. – тренер-преподаватель

Содержание программы

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
III. Система контроля	17
IV. Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки	21
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	38
VI. Список литературных источников. Перечень Интернет-ресурсов.	41

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации (далее Минспорта России) от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП).

1.2. 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 по виду спорта «лыжные гонки», совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

1.3. Основные понятия:

ОФП (общая физическая подготовка) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей обучающегося, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

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

Средствами ОФП являются обще-развивающие упражнения (ОРУ) из своего и других видов спорта. Значительное место отводится также упражнениям на развитие ловкости и гибкости. У лыжников гонщиков на длинные дистанции, упражнения на развитие общей выносливости играют особую роль. Им отводится значительное место в процессе ОФП. Силовые упражнения выполняются с небольшими отягощениями, но большим числом повторений.

СФП (специальная физическая подготовка) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения обучающихся с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка вооружает обучающихся специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на учебно-тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся сознательного и

активного отношения к выполнению учебно-тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка обучающегося направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

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

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

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику изберет обучающийся.

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

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

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

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения обучающимся системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям лыжных гонок и направленной на достижение высоких спортивных результатов

В структуре технической подготовленности важно выделить:

Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности лыжных гонок, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта. Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

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

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у обучающегося именно тех психических функций и качеств, которые

необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в учебно-тренировочном процессе. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у обучающихся психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Основной период отдыха в лыжных гонках приходится на весенний период (апрель). Физический, эмоциональный и психологический отдых от напряженного зимнего сезона тренировок и участия в соревнованиях. Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

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

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

Гигиенические - включает следующие разделы:

оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

рациональный распорядок дня;

личная гигиена;

специализированное питание и рациональный питьевой режим;

закаливание;

гигиенические условия тренировочного процесса;

специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке лыжников в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика это одна из важнейших задач, а именно подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах учебно-тренировочного занятия с целью определения уровня подготовленности обучающихся

(используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

показатели состояния внешней среды.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность образовательного процесса, выявить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, внести соответствующие коррективы в программу обучения, оценить эффективность избранной направленности учебно-тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера-преподавателя.

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

участие в спортивных соревнованиях приходится в основном на зимний и летний (лыжероллеры) периоды;

участие в тренировочных мероприятиях на весенне-летний период.

Спортивные соревнования могут быть контрольными и основными.

Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы) носят различную направленность в зависимости от целей (подготовка к спортивному сезону, к официальным спортивным соревнованиям, восстановительные, просмотрные и т.д.).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, соответствуют Приложению №1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1-2

2.2. Объем Программы соответствует Приложению №2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1248	1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами организации учебно-тренировочных занятий являются:
 групповые учебно-тренировочные занятия,
 работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения),
 самостоятельная подготовка.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с Приложением №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с Приложением №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733

Объем соревновательной деятельности

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

2.3.4. Тестирование и контроль.

2.3.5. Инструкторская и судейская практика.

2.3.6. Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К 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.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (1 учебно-тренировочный час – 60 минут астрономического времени) и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех

этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4 (2 дня - 2 тренировки в день)
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		10-20		4-8	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	61% 190	58% 241	45% 280	37% 310
2.	Специальная физическая подготовка	20% 62	26% 108	27% 160	31% 260	37% 462	40% 665
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2% 6	2% 8	4% 29	9.5% 79	14% 175	18% 300
4.	Техническая подготовка	15% 47	12% 50	17% 105	9.5% 79	12% 150	10% 166
5.	Тактическая подготовка	0,2% 1	0,2% 1	2% 15	3% 28	3% 37	4% 67
6.	Теоретическая подготовка	0,6% 2	0,6% 2,5	1% 7	0,6% 6	0,6% 7	0,6% 10
7.	Психологическая подготовка	0,2% 1	0,2% 1	1% 7	0,4% 4	0,4% 5	0,4% 7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,7% 2	0,6% 2,5	1% 7	1% 9	1% 12,5	2% 33
9.	Инструкторская практика	-	-	0,5% 3,5	0,6% 6	1% 12,5	1% 17
10.	Судейская практика	-	-	0,5% 3,5	1,4% 13	1% 12,5	1% 17
11.	Медицинские, медико-биологические	0,3% 1	0,4% 2	0,6% 4	0,6% 6	1% 12,5	2% 33

	мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	0,4% 3	0,4% 4	2% 25	4% 66
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
	Техника безопасности, противопожарная и антитеррористическая безопасность	Проведение инструктажей один раз в полугодие с целью формирования навыка безопасного образа жизни: – изучение техники безопасности, противопожарной безопасности и защите; – информирование обучающихся об их действиях в случае возникновения пожара; – изучение антитеррористической безопасности; – проведение учений по эвакуации обучающихся со спортивных объектов	на 1-ой недели сентября и на 1-ой недели марта
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы, Дню России, Дню народного единства	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте. Реализация плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним осуществляется в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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;

ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что

ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Плана мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	ноябрь	Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото
	5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт»	март	Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	ноябрь	Предоставление отчета о проведении мероприятия, фото, сценарий, программа
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	апрель	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Использование памяток для родителей (законных представителей), предоставление краткого описательного отчета, фото
	5. Лекция «Чистый спорт – честный спорт»	март	Использование памяток для обучающихся, предоставление краткого описательного отчета, фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	Обязательно для всех обучающихся и педагогических работников

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	-	-	Мероприятия не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами: - проведение подготовительной части тренировочного занятия под руководством тренера; - проведение занятий по физической подготовке под руководством тренера; - обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники и тактики; - ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий: - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Зимний период учебно-тренировочного года	Организация проведения одного из этапов Кубка учреждения по лыжным гонкам

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Примечание
Этап начальной подготовки	Прохождение медосмотра перед началом учебного года	август	
	Систематический медицинский контроль	в течение года	проводит медицинская сестра учреждения
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Прохождение медосмотра	два раза в год: осень, весна	обеспечивается в рамках договорных отношений
	Систематический медицинский контроль	в течение года	проводит медицинская сестра

специализации)			учреждения
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж	по календарю соревновательной деятельности	обеспечивают родители (законные представители)
	Восстановительные мероприятия: посещение плавательного бассейна	еженедельно (воскресенье)	обеспечивает учреждение, контролирует тренер
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение медосмотра	два раза в год: осень, весна	обеспечивается в рамках договорных отношений
	Систематический медицинский контроль	в течение года	проводит медицинская сестра учреждения
	Соблюдение режима питания и сна	в течение года	контролирует родитель (законный представитель)
	Восстановительные мероприятия: баня, сауна, душ, ванны (хлорид натриевые, хвойные и др.), общий ручной массаж, лекарственные препараты по назначению спортивного врача	по календарю соревновательной деятельности	обеспечивают обучающиеся и родители (законные представители)
	Восстановительные мероприятия: посещение плавательного бассейна	еженедельно (воскресенье)	обеспечивает учреждение, контролирует тренер

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

3.3.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» сдаются в соответствии с Приложением №6 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 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 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки» сдаются в соответствии с Приложением №7 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733.

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

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

с Приложением №8 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки» сдаются в соответствии с Приложением №9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденному приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки

4.1. Этап начальной подготовки 1 года

Направленность занятий носит игровой характер, в котором занимающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а так же изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на тренировках и режима посещения занятий. Закладываются такие качества черт характера

как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а так же любовь к спорту.

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

Тема и краткое содержание
1-й год
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств.
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходом.
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага.
Развитие равновесия при одноопорном скольжении уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом. Обучение основным элементам техники классических ходов.
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением».
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.).
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно - координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапа начальной подготовки 1 года

Виды подготовки	Годовой график												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	14	16	16	16	16	16	16	190
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	62
Участие в спортивных соревнованиях	1	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-	6
Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Тактическая, теоретическая и психологическая	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	1	-	-	1	4
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Всего часов	26	26	26	27	26	25	27	25	27	26	25	26	312

4.2. Этап начальной подготовки 2-3 года

На данном этапе подготовки, по мере формирования умений, приобретается устойчивый навык в технике выполнения упражнений ОФП и специальной подготовке. Так же повышается уровень тренированности, за счет постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки.

Программный материал для этапа начальной подготовки 2-3 года

Тема и краткое содержание
2-й год
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом.
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага.
Развитие равновесия при одноопорном скольжении обращая внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом.
Развитие основных элементов техники классических ходов.
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением».
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.).
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно - координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
3-й год
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом.
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага.
Развитие равновесия при одноопорном скольжении на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом.
Совершенствование основных элементов техники классических ходов.
Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «утором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением».
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.).
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно - координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

**Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапа начальной подготовки 2-3 года**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	21	20	20	20	20	20	241
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Участие в спортивных соревнованиях	1	-	-	1	1	1	1	-	1	1	1	-	8
Техническая подготовка	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	50
Тактическая, теоретическая и психологическая	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	1	1	-	-	-	4,5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	0,5	-	0,5	0,5	-	-	-	-	1	1	-	1	4,5
Всего часов	35	34	35	35	34	34	35	35	36	35	34	34	416

4.3. Учебно-тренировочный этап

4.3.1. Учебно-тренировочный этап 1 года

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и общей физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов

спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема количественных показателей, с минимальным повышением общей интенсивности тренировки.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1 года

Тема и краткое содержание
1-ый год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости.
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Развитие разных ходов классического стиля.
Развитие разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах.
Развитие основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях.
Развитие основных элементов техники классических ходов. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке.
Развитие спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Закрепление техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением».
Закрепление специально-подготовительных упражнений.
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.).
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Восстановительные мероприятия
2-ой год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости.
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Закрепление разных ходов классического стиля.
Закрепление разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах.
Закрепление основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях.
Совершенствование основных элементов техники классических ходов.

Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением».
Закрепление специально-подготовительных упражнений. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке.
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.).
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу.
Восстановительные мероприятия
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Физическая подготовка

Минимальные объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Тренировочный год			
	1	2	1	2
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	300 - 400	500 - 700	200 - 300	400 - 500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100 - 1200	1200 - 1400	1000 - 1100	1100 - 1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

юных лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе 1 года

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревноват. скорости	Пульс, 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	1-3

Примерный годовой график расчёта тренировочных часов

для учебно-тренировочного этапа 1 года

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	144
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	8
Всего часов	44	44	44	44	44	43	43	43	44	43	42	42	520

**Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 2 года**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	2	-	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	18
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	-	-	1	1	1	-	1	1	1	9
Всего часов	53	50	50	52	52	53	53	51	52	53	52	53	624

**План-схема построения тренировочных нагрузок
в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе 1-2 года**

Средства подготовки	Подготовительный период по месяцам							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона	50	50	40	30	30	45	60	20	20	20	20	85	470
Бег II зона (км)	50	60	70	80	85	60	60	20	10	10	10	15	530
III зона (км)		25	30	35	30	10							130
IV зона (км)			5	5	5								15
Имитация, прыжки (км)		5	5	10	10	5							35
Всего Бег. Ходьба. Имитация	100	140	150	160	160	120	120	40	30	30	30	100	1180
Лыжероллеры I зона (км)	30	45	50	55	20	10							210
II зона (км)	20	55	75	85	70	35							340
III зона (км)			5	10	10	5							30
IV зона (км)													
Всего лыжероллерная подготовка	50	100	130	150	100	50							580
Лыжи I зона (км)							50	70	50	50	50		270
II зона (км)							70	135	100	95	90		490
III зона (км)							10	50	60	65	60		245
IV зона (км)								5	10	10	10		35

Всего лыжной подготовки							130	260	220	220	210		1040
ОООЦН	150	240	280	310	260	170	250	300	250	250	240	100	2800
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка	15	12	10	10	10	12	6	5	4	4	7	15	110

4.3.1. Учебно-тренировочный этап 3 - 5 года

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.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 3-5 года обучения

Тема и краткое содержание
3-ий год
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости.
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса.
Совершенствование разных ходов классического стиля.
Совершенствование разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах.
Совершенствование основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях.
Совершенствование основных элементов техники классических ходов.
Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом.
Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением».
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов.
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Восстановительные мероприятия.
4-ый год
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище.
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов.
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Восстановительные мероприятия.
5-ый год
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище.
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов.
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов.
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка
Минимальные объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки			
	Тренировочный год					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки, км	3000-3700	4000-4900	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1000-1300	1400-1800	1800-2100	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	700-900	1000-1100	1200-1500	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1500	1600-1800	1900-2100	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок
юных лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе 3 - 5 годов

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, Уд/минут	La, мМоль/л
IV	максимальная	106 и более	185 и более	15 и более
III	высокая	91 - 105	175 - 184	8 - 14
II	средняя	76 - 90	145 - 174	4 - 7
I	низкая	75	144 и менее	1 - 3

Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 3 года

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в спортивных соревнованиях	2	-	-	2	2	2	2	-	2	2	2	2	18
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	1	1	-	-	1	1	1	-	1	1	1	9
Всего часов	53	50	50	52	52	53	53	51	52	53	52	53	624

**Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 4 года**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Специальная физическая подготовка	18	18	18	19	18	18	19	18	18	18	18	18	218
Участие в спортивных соревнованиях	3	-	-	4	4	4	4	-	2	3	3	2	29
Техническая подготовка	10	12	12	10	10	10	10	12	12	11	11	11	131
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	29
Инструкторская и судейская практика	1	-	-	1	1	1	1	-	1	1	-	-	7
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	1	2	2	-	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Всего часов	60	60	60	61	61	61	62	61	61	61	60	60	728

**Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для учебно-тренировочного этапа 5 года**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Специальная физическая подготовка	24	24	25	24	24	24	24	25	24	24	25	25	292
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	6	8	8	10	10	-	8	8	9	8	89
Техническая подготовка	7	7	8	7	7	6	6	10	7	9	7	7	88
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика	1	1	-	2	2	2	2	-	1	1	1	-	13
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	2	2	3	-	-	-	-	3	2	-	-	2	14
Всего часов	69	69	70	69	69	70	70	66	70	70	70	70	832

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
для учебно-тренировочного этапа 3 года.**

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II		

Бег, ходьба I зона (км)	60	60	65	55	40	40	80	15	20	10	10	85	540
Бег II зона (км)	90	100	100	100	65	90	70	35	30	30	30	15	755
III зона (км)		10	20	20	20	10							80
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Имитация, прыжки (км)		5	10	15	15	5							50
Всего Бег. Ходьба. Имитация	150	180	200	200	150	150	150	50	50	40	40	100	1460
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	60	60	20	15							230
II зона (км)	25	60	75	115	100	65							440
III зона (км)		10	15	20	25	15							85
IV зона (км)				5	5	5							15
Всего лыжероллерной.подг.	50	120	150	200	150	100							770
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	55		305
II зона (км)							110	235	150	130	100		725
III зона (км)							25	35	45	35	40		180
IV зона (км)							5	10	15	15	15		60
Всего лыжной подготовки							200	350	270	240	210		1270
ООЦН	200	300	350	400	300	250	350	400	320	280	250	100	3500
Спортивные игры, силовая подготовка, ОРУ (ч)	20	18	18	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
для учебно-тренировочного этапа 4 года.**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	70	45	45	60	50	90	70	30	20	20	30	60	590
Бег II зона (км)	100	105	115	130	115	90	80	40	30	30	30	40	905
III зона (км)		15	25	30	20	20							110
IV зона (км)		5	10	10	15	10							50
Имитация, прыжки (км)		10	15	20	20	10							75
Всего Бег.Ходьба.Имитац	170	180	210	250	220	220	150	70	50	50	60	100	1730
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	70	80	60	25							310
II зона (км)	25	100	115	135	120	70							565
III зона (км)		15	20	25	30	20							110
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Всего лыжероллерной подг	50	170	210	250	220	120							1020
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	60	20	330
II зона (км)							300	290	220	180	150		790
III зона (км)							30	35	50	40	40		545
IV зона (км)							10	15	20	20	20		85
Всего лыжной подготовки							400	410	350	300	270	20	1750
ООЦН	220	350	420	500	440	340	550	480	400	350	330	120	4500
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка (ч)	18	18	16	16	14	18	12	8	7	6	6	20	159

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
для учебно-тренировочного этапа 5 года**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	80	60	60	70	60	85	100	40	30	30	40	60	715
Бег II зона (км)	100	115	135	160	120	90	100	50	40	40	40	40	1030
III зона (км)		15	25	30	30	20							120

IV зона (км)		5	10	15	15	10							55
Имитация, прыжки (км)		15	20	25	25	15							100
Всего Бег.Ходьба.Имитация	180	210	250	300	250	220	200	90	70	70	80	100	2020
Лыжероллеры I зона (км)	45	90	100	90	80	40							445
II зона (км)	45	135	170	215	180	70							815
III зона (км)		20	30	30	25	20							125
IV зона (км)		5	10	15	15	10							55
Всего лыжероллерной	90	250	310	350	300	140							1440
Лыжи I зона (км)							130	110	100	105	85	40	570
II зона (км)							315	310	255	190	190	20	1280
III зона (км)							40	50	50	50	50	10	250
IV зона (км)							15	20	25	25	25	10	120
Всего лыжной подготовки							500	490	430	370	350	80	2220
ООЦН	270	460	560	650	550	360	700	580	500	460	430	180	5700
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка (ч)	20	18	16	16	14	20	12	8	7	7	7	20	165

4.4. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, спец.тренажеры, лыжи). С выходом на снег (в процессе «вкатывания») совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 - 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Тема и краткое содержание:

ОФП и СФП соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка:

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

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

Физическая подготовка

Минимальные объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Тренировочный год					
	1	2	3	1	2	3
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-7200	7300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объем лыжной подготовки, км	2700-3200	3300-3600	4000-4400	2400-2700	2800-3000	3100-3300
Объем лыжероллерной подготовки, км	1700-1900	1800-2100	2100-2300	1400-1500	1600-1700	1800-1900
Объем бега, имитации, км	1900-2100	2200-2500	2300-2700	1500-1700	1800-2000	1900-2100

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

лыжников-гонщиков на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, Уд/мин	La, ммоль/л
IV	максимальная	106 и более	183 и более	15 и более
III	высокая	95 - 105	172 - 182	8 - 14
II	средняя	81 - 94	141-171	4 - 7
I	низкая	80 и менее	140 и менее	3 и менее

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки													Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	28	28	28	28	29	28	28	28	28	28	28	28	337
Специальная физическая подготовка	38	39	38	39	38	39	38	39	38	39	38	39	462
Участие в спортивных соревнованиях	14	14	14	15	16	16	16	14	14	14	14	14	175
Техническая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
Тактическая, теоретическая и психологическая	5	4	5	2	3	2	4	4	6	4	6	4	49
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50

Всего часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

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

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	75	85	85	85	75	80	90	35	35	35	35	45	760
II зона (км)	90	115	135	150	105	95	105	45	35	35	35	45	990
III зона (км)		15	25	35	35	20							130
IV зона (км)		10	15	15	20	10							70
Имитация, прыжки (км)	5	15	20	25	25	10							100
Всего Бег.Ходьба.Имитация	170	240	280	310	260	215	195	80	70	70	70	90	2050
Лыжероллеры I зона (км)	30	80	90	100	110	70							480
II зона (км)	80	180	240	280	300	90							1170
III зона (км)		10	30	40	40	20							140
IV зона (км)		10	15	15	20	10							70
Всего лыжероллерной подгот	110	280	375	435	470	190							1860
Лыжи I зона (км)							200	120	100	80	80	30	610
II зона (км)							310	300	280	250	250	60	1450
III зона (км)							45	60	60	60	60	15	300
IV зона (км)							15	25	25	25	25	15	130
Всего лыжной подготовки							570	505	465	415	415	120	2490
ООЦН	280	520	655	745	730	405	765	585	535	485	485	210	6400
Спортивные игры, ОРУ, силовая подготовка (ч)	20	18	16	16	14	18	10	6	5	5	5	18	151

**Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапа высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Общая физическая подготовка	24	23	24	23	23	23	23	24	24	24	24	24	283
Специальная физическая подготовка	55	55	56	56	56	56	56	55	55	55	55	55	665
Участие в спортивных соревнованиях	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техническая подготовка	14	14	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	166
Тактическая, теоретическая и психологическая	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	34
Медицинские и медикобиологические, восстановительные и контрольные мероприятия	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Всего часов	139	138	138	138	138	139	139	139	139	139	139	139	1664

4.5. Учебно-тематический план

Этап спортивно-й подготовк	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180/203		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/25	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈15/30	апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈23/23	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈22/22	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈30/15	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и	≈10/20	сентябрь-	Правила эксплуатации и безопасного

	спортивный инвентарь по виду спорта		декабрь	использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈540/600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈45/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈45/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈45/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈45/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈45/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈90/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈90/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈67/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈68/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ствования спортив	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Таблица спортивных дисциплин и длины трасс

Спортивная дисциплина	Длина дистанции (км)	Длина трассы (км)
Все спортивные дисциплины (за исключением «спринт», «командный спринт», «эстафета»)	5-20 км	2.5, 3.3, 3.75, 4, 5, 6,6, 7.5, 10, 12.5, 15
	более чем 20 км	5 км и более
«Эстафета» (3-4 участника в команде, могут быть разного пола)	10 км и менее на один этап	2.5, 3.3, 3.75, 5, 7.5, 10
«Спринт» и «командный спринт»	1-1.8	0.5-1.8

Примечание: Лыжная трасса – специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 метров для проезда специальных снегоуплотняющих машин типа «Ратрак», для уплотнения снега и прокладки лыжни; дистанция – расстояние на трассах.

Официальные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

классический стиль - спринт	свободный стиль 15 км	лыжероллеры - классический стиль 15 км
классический стиль 0,5 км	свободный стиль 15 км (масс-старт)	лыжероллеры - классический стиль 15 км (масс-старт)
классический стиль 1 км	свободный стиль 15 км (персьют)	лыжероллеры - классический стиль 20 км
классический стиль 3 км	свободный стиль 20 км	лыжероллеры - классический стиль 20 км (масс-старт)
классический стиль 5 км	свободный стиль 20 км (масс-старт)	лыжероллеры - классический стиль 30 км
классический стиль 7,5 км	свободный стиль 30 км	лыжероллеры - классический стиль 30 км (масс-старт)
классический стиль 10 км	свободный стиль 30 км (масс-старт)	лыжероллеры - классический стиль - спринт (масс-старт)
классический стиль 10 км (масс-старт)	свободный стиль 50 км	лыжероллеры - свободный стиль 10 км
классический стиль 10 км (персьют)	свободный стиль 50 км (масс-старт)	лыжероллеры - свободный стиль 10 км (масс-старт)
классический стиль 15 км	свободный стиль 70 км (масс-старт)	лыжероллеры - свободный стиль 15 км
классический стиль 15 км (масс-старт)	свободный стиль - командный спринт	лыжероллеры - свободный стиль 15 км (масс-старт)
классический стиль 15 км (персьют)	скиатлон (5 км + 5 км)	лыжероллеры - свободный стиль 20 км
классический стиль 20 км	скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	лыжероллеры - свободный стиль 20 км (масс-старт)
классический стиль 20 км (масс-старт)	скиатлон (10 км + 10 км)	лыжероллеры - свободный стиль 30 км
классический стиль 30 км	скиатлон (15 км + 15 км)	лыжероллеры - свободный стиль 30 км (масс-старт)
классический стиль 30 км (масс-старт)	персьют 5 км	лыжероллеры - свободный стиль - спринт
классический стиль 50 км	эстафета (3 человека x 5 км)	лыжероллеры - масс-старт
классический стиль 50 км (масс-старт)	эстафета (4 чел. x 3 км)	лыжероллеры - персьют
классический стиль 70 км	эстафета (4 чел. x 5 км)	лыжероллеры - раздельный старт
классический стиль - командный спринт	эстафета (4 человека x 5 км) – смешанная	лыжероллеры - командный спринт
свободный стиль - спринт	эстафета (4 человека x 7,5 км)	
свободный стиль 0,5 км	эстафета (4 чел. x 10 км)	
свободный стиль 1 км	лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	
свободный стиль 3 км	лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	
	лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км	
	лыжероллеры - свободный стиль	

свободный стиль 5 км	7,5 км	лыжероллеры 0,2 км - спринт
свободный стиль 7,5 км	(масс-старт)	лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3
свободный стиль 10 км	лыжероллеры - классический	лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)
свободный стиль 10 км	стиль 10 км	лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)
(масс-старт)	лыжероллеры - классический	
свободный стиль 10 км	стиль 10 км	
(персьют)	(масс-старт)	

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "лыжные гонки", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к исполнению.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешено проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского состава и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия медицинского допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по лыжным гонкам;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим требованиям;
- при соблюдении действующих правил соревнований по лыжным гонкам, утвержденным Министерством спорта России;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.

Все учебно-тренировочные занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденного расписания.

Индивидуальная подготовка допускается только на этапах спортивного совершенствования, а так же кандидаты в члены сборной команды Новгородской области.

Соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей и утвержденной судейской коллегии.

Рекомендуемый минимальный температурный режим при проведении учебно-тренировочных занятий

Возраст	Этапы подготовки	Температурный режим		
		Ветер до 2 м/с	Ветер 3-10 м/с	Ветер более 10м/с

		Влажнос ть до 90%	Влажнос ть 90% и выше	Влажнос ть до 90%	Влажно сть 90% и	Влажно сть до 90%	Влажнос ть 90% и выше
9-12 лет	Этап начальной подготовки	-20	-18	-18	-15	-15	-12
12-15 лет	Учебно-тренировочный этап (1-2 года обучения)	-22	-20	-20	-18	-18	-15
15-17 лет	Учебно-тренировочный этап (3-5 года обучения)	-24	-22	-22	-20	-20	-18
17 лет и старше	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-26	-24	-24	-22	-22	-20

Список литературных источников:

- Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005 г.
- Теория и методика физического воспитания и спорта Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. 2-е издание, исправленное и дополненное Москва 2003 г.
- Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 г. (Сер. Бакалавриат).
- Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004. (Гогонов Е.Н., Мартыянов Б.И.)
- Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. (Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.)
- Специальная подготовка лыжника: Учебная книга.-М.: СпортАкадемПресс, 2001 год (Раменская Т.И.)
- Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021
- Правила вида спорта «лыжные гонки», утвержденные приказом Минспорта России от 05.12.2022 №1130.

Перечень Интернет-ресурсов:

- <http://www.flgr.ru> Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России»
- <http://www.minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.rusada.ru/> Официальный интернет-сайт РУСАДА
- <http://www.wada-ama.org> Официальный интернет-сайт ВАДА

Видеотека «Школа беговых лыж» - 17 видеофильмов 2013года

Видеотека «Техника лыжных ходов» - 3 видеофильма 2013 года

Видеотека Youth XC ski instruction 1- Introduction and dryland skate progression – 8 видеофильмов 2017 года

Видеотека о Никите Крюкове – 5 видеофильмов 2012,2013 гг.

Видеофильм Nordic Skiing Technique - Ski Skating - One Skate Double Pole – 2012 год

Презентация в программе Microsoft Office PowerPoint:

Особенности физического развития, здоровья спортсменов и особенности работы с ними, 2014 год

Особенности работы тренера на начальном этапе, спорт отбор, 2014 год.

