

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Лахденпохская районная спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете
протокол № 5/14
от «27» нояб 20 23 г.



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

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733

Приказа Министерства спорта РФ от 24.10.2022 № 851 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Составители:

Фомина Л.И., педагог - организатор МБУ ДО «ЛРСШ»
Кузнецова И.А., заместитель директора МБУ ДО «ЛРСШ»

Республика Карелия
г. Лахденпохья
2023 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ЛАХДЕНПОХСКАЯ
РАЙОННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ЛАХДЕНПОХСКАЯ РАЙОННАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА"
Дата: 2023.11.14 10:10:16 +0300'

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ЛРСШ»
_____/_____
«__» _____ 20__ г.
приказ № _____

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

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733

Приказа Министерства спорта РФ от 24.10.2022 № 851 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Составители:

Фомина Л.И., педагог - организатор МБУ ДО «ЛРСШ»
Кузнецова И.А., заместитель директора МБУ ДО «ЛРСШ»

Республика Карелия
г. Лахденпохья
2023 год

I. Общие положения

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

1.3. Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки;
- укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих спортивную подготовку или спортсмены);
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Республики Карелия.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки», его отличительные особенности

Лыжные гонки – вид спорта, в котором участникам (спортсменам) необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах по специально подготовленной трассе. Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязание в беге на лыжах, обычно происходят по пересеченной местности и на специально подготовленной трассе, классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Лыжные гонки – олимпийский вид спорта с 1924 года.

В лыжных гонках различают следующие соревновательные дисциплины (согласно Всероссийского реестра видов спорта): спринт, гонка (марафон), скиатлон, персьют, эстафета, лыжероллеры.

Значительный диапазон соревновательных дистанций, различных формат и стиль лыжных гонок предполагает строгое соблюдение следующих принципов:

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок).
- 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам прохождения спортивной подготовки для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного вариативность программного материала для практических характеризующихся разнообразием тренировочных средств и направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Система многолетней подготовки лыжников-гонщиков включает в себя: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды Республики Карелия и формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в региональных, всероссийских, международных соревнованиях.

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

Минимальный возраст для зачисления детей на Программу составляет 9 лет.

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап НП	3	9-11	12 - 15
Этап УТГ	5	12-14	8 - 12
Этап ССМ	Без ограничения	15	4 - 8

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап НП			Этап УТГ					Этап ССМ
	1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	Без ограничения
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	18	18	18	20
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	936	936	936	1040

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по лыжным гонкам, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства лыжников-гонщиков, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

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

2.4.1. Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (лекции, просмотр и анализ учебных фильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях профильных лагерей физкультурно- спортивной направленности, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, походах. Спортсмены

старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

2.4.2. Учебно – тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап НП	Этап УТГ	Этап ССМ
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 10 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия	До 60 суток		

2.4.3. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап НП		Этап УТГ		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничения
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6

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

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

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап НП		Этап УТГ		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничения
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37
Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	13	2-4	2-4	4-6

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Годовой учебно – тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» на 52 уч.недели

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТГ		Этап ССМ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Без ограничения	
	1 г.	2 г – 3 г	1 г.	2 г.	3 г - 4г	5 г

Общая физическая подготовка	190	241	218	240	336	336	280
Специальная физическая подготовка	56	104	156	182	300	300	384
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	10	24	70	70	100
Техническая подготовка	46	41	86	112	112	112	124
Тактическая подготовка	4	8	12	14	34	34	42
Теоретическая подготовка	3	4	6	8	8	8	10
Психологическая подготовка	-	-	2	2	4	4	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	8	8	12	12	18
Инструкторская практика	-	-	8	10	18	18	20
Судейская практика	-	-	4	8	18	18	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	12	12	16
Восстановительные мероприятия	2	2	6	10	12	12	16
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	936	1040

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ спортивной подготовки, а так же программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов (периодов) подготовки спортсменов и составляет:

- на этапе начальной подготовки (до года) по два часа три раза в неделю;
- на этапе начальной подготовки (свыше года) по два часа четыре раза в неделю;
- на тренировочном этапе (до двух лет) 1 –го года обучения два часа пять раз в неделю;
- на тренировочном этапе (до двух лет) 2 –го года обучения три часа четыре раза в неделю;
- на тренировочном этапе (свыше двух лет) обучения три часа шесть раз в неделю.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства четыре часа пять раз в неделю.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Наименование мероприятия в модуле	Мероприятия	Сроки	Ответственное лицо
Воспитательная работа на учебном занятии (командная, малыми группами, индивидуальная)	<ul style="list-style-type: none"> - тренировочные занятия; - теоретические занятия; - тренировки по индивидуальным панам; - восстановительные мероприятия; - тестирование; - медицинский контроль; - самостоятельная подготовка; - участие в соревнованиях; - участие в тренировочных сборах; 	В течение года	Зам.директора, методист-инструктор, педагог-организатор, тренеры - преподаватели

	-инструкторская и судейская практика.		
Воспитательная работа на отделении «Лыжные гонки»	Работа тренера-преподавателя с учебной группой и индивидуальная работа: - изучение правил внутреннего распорядка Учреждения; - индивидуальные беседы с обучающимися; - правила поведения и техника безопасности на занятиях.	В течение года	Тренеры-преподаватели, родители, Администрация
	Родительские собрания по классам	Осень - весна	Тренеры-преподаватели
	Общешкольные родительские собрания	Осень - весна	Администрация
	Открытые занятия для родителей	Осень - весна	Тренеры-преподаватели
	- Спортивный праздник «Лучший спортсмен года ДЮСШ» - День зимних видов спорта - Спортивные мероприятия, посвящённые Международному дню спорта - Спортивные мероприятия, посвящённые Олимпийскому дню - Муниципальный этап Летнего фестиваля ВФСК «ГТО» - Спортивные мероприятия, посвящённые Дню физкультурника - Спортивные мероприятия, посвящённые Дню Российского флага - Спортивные мероприятия, посвящённые Дню ходьбы - Муниципальный этап Зимнего фестиваля ВФСК «ГТО»	Январь Март Апрель Май Июнь Сентябрь Август Октябрь Ноябрь - декабрь	Администрация методист-инструктор, педагог-организатор
	Походы однодневные	Весна - осень	Администрация Тренеры-преподаватели
	Проведение тематических воспитательных бесед в группах	1 раз в квартал	Тренеры-преподаватели
	Мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций	1 раз в полгода	Администрация
	Здоровьесбережение		
Мероприятия, направленные на популяризацию физ.культуры и спорта, пропаганду ЗОЖ	Организация и проведение мероприятий муниципального уровня, направленных на популяризацию физ.культуры и спорта, пропаганду ЗОЖ	В течение года	Администрация Тренеры-преподаватели Педагог-организатор
	Участие спортсменов в выездных соревнованиях различного уровня, в т.ч. входящих в зачёт муниципальных образований	В течение года	Администрация Тренеры-преподаватели

	Республики Карелия и по видам спорта		
	Выполнение нормативов ВФСК ГТО	В течение года	Администрация Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
Беседы с родителями	Заседания родительского совета Учреждения	2 раза в год	Администрация
	Индивидуальное консультирование родителей	В течение года	Администрация Тренеры-преподаватели
	Общение через контактную группу и сайт Учреждения	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели
	Подготовка и проведение мероприятий	В течение года	методист-инструктор, педагог-организатор тренеры-преподаватели
Проведение совместных мероприятий родителями	- Спортивные мероприятия в рамках Дня зимних видов спорта и Декады спорта и здоровья	Январь-февраль	Администрация методист-инструктор, педагог-организатор
	- Муниципальный фестиваль «Отцовский патруль. Мы ГОТОВЫ»	Февраль	
	- Фестиваль семейных команд «Папа, мама, я – спортивная семья»	Март	
	- Муниципальный фестиваль «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – в жизни младших школьников»	Май	
	- Спортивные мероприятия, посвящённые Дню ходьбы	Октябрь	
	- Спортивный праздник «Открытие лыжного сезона»	Декабрь	
Патриотическое воспитание обучающихся			

<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	<p>В течение года</p>	<p>методист-инструктор, педагог-организатор тренеры-преподаватели</p>
Развитие творческого мышления			
<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>	<p>В течение года</p>	<p>методист-инструктор, педагог-организатор тренеры-преподаватели</p>
Профориентационная деятельность			
<p>Наставничество</p>	<p>Составление образовательного маршрута для одаренных детей. Мониторинг достижений.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Тренеры-преподаватели</p>

Профорентация	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Тренеры-преподаватели
Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Организация и проведение профориентационных соревнований (инструкторская и судейская практика)	В течение года	Тренеры-преподаватели Педагог-организатор
	Достижение результатов в выездных соревнованиях различного уровня, в т.ч. входящих в зачёт муниципальных образований Республики Карелия и по видам спорта	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Присвоение спортивных разрядов	При выполнении контрольных нормативов	Тренеры-преподаватели

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Учреждения.

Этапы спортивной подготовки	Виды программы	Сроки реализации
Этап НП	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
Этап УТГ	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Проверка лекарственных (знакомство с международным «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
Этап ССМ	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

2.8. План инструкторской и судебной практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для Совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-	Не менее 1 в год в соответствии с

	массовых мероприятий	календарным планом спортивных мероприятий
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по различным судейских должностям. 2. Судейство соревнований.	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по лыжным гонкам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия:

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном облегчающих занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, нагрузок на тренировочном облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного			

совершенствования мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38 - 43°C
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный Массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж 8- 10 мин восстановительного процесса мышц спины	8-10 мин.
		Душ теплый/умеренно холодный	5-10 мин.
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка

соревнованиях и свободный от тренировок день	профилактика перенапряжений	направленности.	
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, и соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительного характера	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях применительно к этапам

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. Требования к участию в спортивных соревнованиях.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, оценки результатов.

Соревнования - эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта «лыжные гонки»;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки.

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предназначен для регистрации тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов специальной физической подготовки.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Перевод обучающихся на следующий этап подготовки проводится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Система нормативов последовательно подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) представлены в таблицах:

Нормативы ОФП для зачисления и перевода на этап НП

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1. Нормативы ОФП						
1.1.	Бег на 60 м	с	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)	Кол-во 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

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап УТГ (этап спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы ОФП				
1.1.	Бег на 60 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 СФП				
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 – «III юношеский», «II юношеский», «I юношеский»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «III спортивный», «II спортивный», «I спортивный»		

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы ОФП				
1.1.	Бег на 2000 м	Мин,с	Не более	
			16.0-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	Мин,с	Не менее	
			9.40	
2. Нормативы СФП				
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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки» по годам и этапам спортивной подготовки

4.1. Годовой план распределения тренировочных часов для этапа НП (до года).

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	15	16	16	15	15	15	16	16	16	17	17	16	190

Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	56
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	6
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
Тактическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4
Теоретическая подготовка	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	3
Контрольные мероприятия	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Всего за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
Всего за год	312												

Задачи:

- 1) Набор детей для занятий лыжными гонками, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития.
- 2) Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- 3) Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных лыжников-гонщиков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координаций движений, устойчивости интереса к знаниям, волевых качеств.
- 4) Обучение основам техники лыжных ходов.
- 5) Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях.

Тематический план занятий по теоретическим, медицинским, медико-биологическим и восстановительным мероприятиям (до года)

Темы занятий	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка, контрольные мероприятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	1	-	1	1	2	-	-	1	-	-	1	10

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта в России.	1						-	-		-	-	-	1
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия. Антидопинг.	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	4
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	3
Итого часов													10

Содержание программы для этапа НП (до года).

Теоретическая подготовка, контрольные мероприятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия – 10 часов

Вводное занятие.

Правила и распорядок работы. Цели, задачи, программы. Значение и перспективы развития. Правила поведения на улице и правила уличного движения.

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

- Развитие физической культуры и спорта в РФ; физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
- Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.
- Достижения российских спортсменов-лыжников на международных соревнованиях.
- Значение лыж в жизни народов Севера.
- Эволюция лыж и снаряжения лыжника.
- Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом, в своем регионе.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

- Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Правила ухода за лыжами и их хранение.

- Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
- Значение лыжных мазей.
- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. Самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Антидопинговая программа.
- Личная гигиена спортсмена. Понятие о гигиене.
- Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника
- Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия лыжными гонками - один из методов закаливания.
- Режим и питание. Режим, его роль для лыжника-гонщика. Распорядок спортсмена. Зависимость питания от периода тренировки. Значение питания.

Врачебный контроль, самоконтроль.

Понятие о врачебном контроле и особой роли его для лыжника-гонщика. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

- Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов;
- Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках;
- Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами;
- Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов;
- Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах;
- Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов;
- Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, виды стартов, прохождение дистанции, финиш, определение времени и результатов; положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них, обязанности участников соревнований.
- Правила поведения на соревнованиях.

Контрольные упражнения и соревнования.

- Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка – 190 часов.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;
- Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости;
- Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы;
- Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Всего за месяц	32	34	36	33	36	34	36	35	38	34	34	34	416
Всего за год	416												

Задачи:

1. Отбор перспективных детей для продолжения занятий на основании наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями лыжными гонками.
2. Дальнейшее укрепление здоровья обучающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в лыжных гонках упражнений, методов и средств.
3. Развитие специфичных для лыжных гонок качеств – скоростной и скоростно-силовой выносливости, координации движений, гибкости, равновесия.
4. Продолжение обучения основам техники лыжных ходов.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тематический план занятий по теоретическим, медицинским, медико-биологическим и восстановительным мероприятиям (свыше года)

Темы занятий	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая подготовка, контрольные мероприятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	1	-	2	2	3	-	1	1	-	-	1	14
1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта в России.	1				1	-	-	-	-	-	-	-	2
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2

3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия. Антидопинг.	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Контрольные мероприятия.	-	-	-	2	1	1	-	1	-	-	-	1	6
Итого часов													14

Содержание программы для этапа НП (свыше года).

Теоретическая подготовка, контрольные мероприятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия – 14 часов

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

- Развитие физической культуры и спорта в РФ; Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
- Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.
- Достижения российских спортсменов-лыжников на международных соревнованиях.
- Значение лыж в жизни народов Севера.
- Эволюция лыж и снаряжения лыжника.
- Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом, в своем регионе.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

- Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
- Транспортировка лыжного инвентаря.
- Правила ухода за лыжами и их хранение.
- Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
- Значение лыжных мазей.
- Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.
- Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Тренировка на лыжах.

Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка. Общая физическая подготовка – 241 час.

- Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки;
- Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков;
- Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц;
- Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения на полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне;
- Подводящие упражнения направленные на овладение «чувством лыж и снега»: Упражнения в движении; подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивости /равновесия/ на скользящей опоре;
- Изучение прохождения подъема: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» наискось, «подъем зигзагом», поворот переступанием, подъем прямо ступающим и скользящим шагом;
- Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками;
- Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами;
- Упражнения для овладения координацией движения в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом;

Разучивание спусков с гор: в стойке отдыха, аэродинамической, наискось. Разучивание способов торможения: плугом, упором, падением. Разучивание способов поворотов в движении: переступанием, рулением в упоре, в плуге.

Специальная физическая подготовка – 104 часа.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- Предельное передвижение на лыжах не более 15 сек.(60 м);
- Около предельное передвижение на лыжах от 15 до 30-40 сек. (80-200м), от 40 сек. до 1,5-2 мин. (200-400м) ЧСС- 200 уд./мин.;
- Передвижение на лыжах с нагрузкой большой интенсивности (6-8 мин). Дистанции: 500 м – 1 км. ЧСС 180-200 уд/мин;
- Передвижение на лыжах с нагрузкой средней или умеренной интенсивности ЧСС 160-180 уд/мин. Продолжительность движения не более 15 мин или пробегание коротких отрезков в режиме 10-30 сек. бега – 2 мин отдыха;
- Специализированная ходьба: ходьба с имитацией лыжных ходов без палок;
- Имитационные упражнения на месте и в движении;
- Кросс по пересеченной местности.

Техническая и тактическая подготовка.

- Закрепление элементов скользящего шага;
- Обучение скользящему шагу /определение граничных поз и фаз скольжения;
- Обучение, способствующее овладению движений отталкивания руками без палок и с палками, контроль за правильностью их выполнения;
- Обучение имитационным упражнениям, способствующим овладению движения отталкивания ногами без лыж/на лыжах, контроль за правильностью их выполнения;
- Обучить имитации ступающего шага и «скользящего» бега;
- Обучение технике попеременного конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования – 6 часов.

Определение исходного, промежуточного и итогового уровня развития физических качеств по ОФП и СФП.

ОФП:

- Развитие быстроты (бег 60 м);
- Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места);
- Развитие силы (отжимание от скамейки, подтягивание);
- Развитие выносливости (бег 500м – девочки, бег 1 км – мальчики).
- Развитие выносливости (бег 500м – девочки, бег 1 км – мальчики).

СФП:

- Развитие быстроты (бег на лыжах 100 м классическим стилем);
- Развитие скоростно-силовых качеств (бег на лыжах 500 м классическим стилем);
- Развитие выносливости (прохождение максимальной дистанции согласно правилам соревнований);
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательных школ, микрорайона и спортивной школы;
- Внутригрупповые соревнования, матчевые встречи;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях из других видов спорта.

Медицинский осмотр.

- Анализ динамики физического развития и уровня здоровья спортсменов;
- Определение исходного, промежуточного, итогового уровня здоровья и физического развития спортсмена;
- Медицинское обследование спортсменов.

Итоговое занятие: подведение итогов работы за год. Рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы, перспективы работы на следующий учебный год. Награждение по итогам года.

4.3. Годовой план распределения тренировочных часов для этапа УТГ (1-ый год).

Виды подготовки	Месяцы												
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	16	20	18	18	16	16	20	18	20	20	18	18	218
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	13	15	13	13	13	156
Участие в спортивных	-	-	2	1	1	2	2	1	-	-	1	-	10

соревнованиях													
Техническая подготовка	8	8	8	6	6	4	6	6	8	8	10	8	86
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	12
Теоретическая подготовка	2	1	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	6
Психологическая подготовка	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Контрольные мероприятия	-	-	-	2	1	1	1	1	1	-	-	1	8
Инструкторская практика	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	8
Судейская практика	-	-	-	-	2	1	1	-	-	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Восстановительные мероприятия	-	1	-	2	-	2	-	1	-	-	-	-	6
Всего за месяц	42	44	44	46	44	44	46	42	46	44	43	40	520
Всего за год	520												

4.4. Годовой план распределения тренировочных часов для этапа УТГ (2-ой год)

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Специальная физическая подготовка	14	16	14	14	14	14	18	14	18	14	16	16	182
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	4	4	4	4	2	1	-	-	1	24
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	10	12	12	12	112
Тактическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	-	14
Теоретическая подготовка	2	3	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	8
Психологическая подготовка	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
Контрольные мероприятия	-	-	-	2	1	1	1	1	1	-	-	1	8
Инструкторская практика	-	-	2	-	2	-	2	3	-	1	-	-	10
Судейская практика	-	-	2	-	2	2	2	-	-	-	-	-	8

Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	6
Восстановительные мероприятия	-	1	1	2	1	-	2	1	2	-	-	-	10
Всего за месяц	48	52	54	52	54	52	58	52	54	50	48	50	624
Всего за год	624												

Задачи:

1. Отбор спортсменов, перспективных для углубленной тренировки на этапе начальной спортивной специализации. На этом этапе определяются потенциальные возможности спортсменов в постоянном совершенствовании физических качеств, быстром овладении техническими и тактическими приемами, формировании психофизиологических показателей, характерных для лыжников-гонщиков высокой квалификации.
2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие спортсменов, работа по развитию качеств, уровень развития которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов - солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.
3. Развитие специфичных для лыжных гонок физических качеств (скоростно-силовая выносливость, координация, чувство «снега» и т.д.), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в лыжных гонках - лыжероллеров, имитационных упражнений, тренажеров, а также педагогических методов.
4. Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов.
5. Приобретение соревновательного опыта.
6. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.
7. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, зачеты по практике организации тренировочных занятий и судейства соревнований.

Тематический план занятий по теоретическим, психологическим, медицинским, медико-биологическим и восстановительным мероприятиям (до 2-х лет обучения) – УТГ 1 год

Темы занятий	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая, психологическая подготовка, контрольные мероприятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	4	2	1	4	1	5	1	2	2	2	-	1	26

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	-	1	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	4
3. Психологическая подготовка	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2
3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия. Антидопинг.	2	3	1	2	1	-	2	1	2	2	-	-	16
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Контрольные мероприятия.	-	-	-	2	1	1	1	1	1	-	-	1	8
Итого часов													34

Теоретические занятия со спортсменами в тренировочных группах 1-го и 2-го годов проводятся в форме бесед при проведении практических занятий, а также путем специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, видеозаписи, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации тренера).

Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

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

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии.

Спорт и здоровье.

- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля; антидопинговая программа;
- Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах в потертостях и обморожениях;
- Питание спортсмена, личная гигиена;
- Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях;
- Самоконтроль и ведение дневника;
- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Лыжный инвентарь, мази и парафины.

- Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение;

- Снаряжение лыжника, подготовка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям;
- Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов.

- Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.
- Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

Практическая подготовка для 1 года тренировочного этапа (до двух лет).

Занятия в ТГ охватывают относительно большой промежуток времени активного занятия лыжным спортом, в котором продолжается решение задач начальной спортивной подготовки. Здесь решаются задачи этапа начальной спортивной специализации – обеспечение разносторонней физической подготовки, закрепление требований программы для групп начальной подготовки, освоение техники некоторых специальных упражнений и техники способов передвижения на лыжах. Также, в определенной мере, решаются задачи этапа углубленной спортивной тренировки в избранном виде спорта – на основе широкой, разносторонней подготовки приобретение специальной подготовки, выполнение разрядных требований и контрольных нормативов.

ОФП (для всех годов обучения) – УТГ 1 год – 218 часов, УТГ 2 год – 240 часов.

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Упражнения, развивающие общую выносливость. Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности. Скорость бега от 2.4 до 3.5 м/сек. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег в гору. Бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положения (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном вися и в вися прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в вися на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1-2 кг. Метание (подручные материалы, например, камни) вперед, через себя и т.п. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одновременное или попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками и ногами. Прогибание из положения лежа бедрами на гимнастическом коне с фиксированными ногами. Различные упражнения в парах. Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднятие и опускание ног. То же исходное положение – круговые движения ногами, поднятыми

до угла 45 градусов. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках). Подобные упражнения могут выполняться и в положении лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Лежа на спине на мате одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков. Из положения виса (кольца, перекладина, гимнастическая стенка) поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круги ногами в обе стороны. Из положения упор лежа – переход в упор лежа боком, в одну и другую сторону, в упор лежа сзади и др. Различные движения прямой и согнутой ногой стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух и одной ноге. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки; то же, стоя в наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пяток на носки. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх одна нога на опоре. Прыжки вперед, в сторону из положения присев. Прыжки с отягощением. Стоя на коленях – ноги фиксированы сзади – наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Выбрасывание ногами предмета.

Упражнения для развития равновесия и координации движений. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Сложность и дозировка упражнений повышается и по мере роста подготовленности занимающихся. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на обеих ногах, прыжки с поворотами. Прыжки с двойным вращением скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, то же с ускорением. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки на двух и на одной ноге, то же с поворотом. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя/ одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, то же постепенно увеличивая расстояние. Броски мяча вверх. В сторону и ловля с пробеганием. Перебрасывание друг другу двух мячей одновременно. Броски мяча и ловля правой и левой рукой. Броски мяча в прыжке, в прыжке с поворотом. Метание мячей в цель и на дальность. Игры с мячом.

СФП – УТГ 1 год – 156 часов, УТГ – 2 год – 182 часа.

Основные задачи:

- Всесторонняя физическая подготовка;
- Овладение основами техники различных физических упражнений, связанных с проявлением силы, быстроты, координации движений;
- Воспитание общей выносливости;
- Повышение скоростных возможностей.

Средства и методы.

Шаговая имитация в пологие подъемы до 100 м и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100 м и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100 м /фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью/. В одном занятии до 1,5 км, за подготовительный период до 30 км.

Специализированная ходьба по слабопересеченной местности до 5-6 км в одном занятии, за подготовительный период до 100 км. Длительное равномерное продвижение на лыжероллерах с низкой и средней интенсивностью по

слабопересеченной местности /легкие лыжероллеры/ до 10 – 14 км в одном занятии и до 500 км за подготовительный период.

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

Техническая подготовка – УТГ 1 год – 86 часов, УТГ 2 год – 112 часов.

Учебный материал. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях более продолжительное время.

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»: Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж – добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками в одну и другую сторону и прыжками на двух лыжах – добиваться параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: Спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойках – по месту нахождения проекции ОЦТ в передней, основной, задней стойках; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую, спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю, то же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спуски с прыжками вверх с последующим приземлением в положение шага; Спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне – добиваясь уверенного скольжения на за кантованной лыже и энергичного отталкивания всей стопой; спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски, отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

Упражнения, направленные на овладение рациональным, отталкиванием палками: Передвижение одновременным бесшажным ходом по жесткой лыжне под небольшой уклон и при хорошей опоре для палок - контролировать четкую постановку палок на снег и активную работу туловища; то же при прохождении небольших равнинных участков, следующих после лыжни с уклоном; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой; то же, чередуя отталкивание двумя палками и одной правой, двумя палками и одной левой.

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

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: В положении большого наклона – кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшие маятникообразные движения другой ногой; то же, сменив опорную ногу – в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят – исключая ее сгибание, движения свободные, строго вперед, назад.

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

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом: Передвижение переменным двухшажным ходом – полушагом с большим наклоном туловища с маятникообразным свободным маховым выносом ноги вперед и постепенной мягкой загрузкой ее с пятки. Движения рук свободные, вначале очень небольшие, палки свободно волочатся; продвижение попеременными двухшажными, увеличивая силу

отталкивания ногами и с четкой постановкой палок на снег и, увеличивая давление ими, сохранив при этом свободный маховый вынос рук и ног.

Указанные упражнения «школы» должны повторяться, возможно часто, неизменно добиваясь при этом легкости всех движений. Одновременно с этим совершенствуется техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного (стартовый вариант); подъемы ступающим и скользящим шагом; спуски с преодолением бугров, впадин; спуски с поворотами ножницами (по большим дугам с различной скоростью); прыжки на лыжах с кочки (только для мальчиков); элементы слалома – девочки.

Техническая подготовка в бесснежное время

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

Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств.

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

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

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

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

Тактическая подготовка – УТГ 1 год – 12 часов, УТГ 2 год – 14 часов

Спуски в различных стойках, определяя дальность скатывания. Спуски со склонов в высокой, средней, низкой, аэродинамической и стойке отдыха с определением времени прохождения участка до контрольной отметки.

Спуски в различных стойках после прохождения отрезка дистанции и с определением частоты пульса после выката.

Спуски со склонов по накатанной лыжне в передней, основной и задней стойках и фиксированием времени прохождения до контрольной отметки.

Спуски по жесткой лыжне на время на плоско поставленных лыжах и на наружных кантах.

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

Контрольные упражнения и соревнования – 8 часов.

Спортсмены 1-го года на тренировочном этапе в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Инструкторская и судейская практика – УТГ 1 год – 12 часов, УТГ 2 год – 18 часов

Одна из важнейших задач спортивных школ – подготовка обучающихся 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 инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;

- Овладение терминологией, принятой в лыжных гонках, и применение ее в занятиях.

- Овладение основами методики построения тренировочного занятия – разминка, основная часть занятия и заключительная часть.

- Развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выполнения лыжных ходов, выявление ошибок, умение их исправлять;

- Самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

- Изучение основных правил соревнований по лыжным гонкам и поведения на соревнованиях. Ведение протоколов соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований;

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, проверка инвентаря, оборудования.

Восстановительные средства и мероприятия – УТГ 1 год – 10 часов, УТГ 2 год – 16 часов

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и при соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Гигиенические средства: режим дня, уход за телом, одеждой и обувью; калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, а также закаливание.

Психологические средства обеспечивают устойчивость психических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная и психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами (для проведения этой работы на этапе углубленной специализации по возможности привлекаются психологи).

Медико-биологические средства – витаминизация, физиотерапия под наблюдением врача, гидротерапия, все виды массажа, парная баня и сауна.

Психолого-педагогические наблюдения во время соревнований, подвижных игр и др. Наблюдение поведенческих особенностей спортсменов в процессе занятий лыжными гонками, что позволяет тренеру оценить способности спортсменов в комплексе их проявлений. Выявление наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких, выносливых, внимательных и быстро усваивающих новый материал, с хорошей координацией движений. Беседы тренера и ведущих спортсменов с юными спортсменами, просмотр соревнований, фильмов, тренировок сильнейших спортсменов. Выявление спортсменов, обладающих устойчивым интересом к занятиям лыжными гонками.

Психологическая подготовка – 2 часа

Формирование у спортсменов устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

4.5. Годовой план распределения тренировочных часов для этапа УТГ (3- 5 год)

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
Специальная физическая подготовка	24	26	24	25	24	22	22	25	26	26	26	30	300
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	8	8	6	6	6	6	4	4	4	70
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	10	12	12	12	112
Тактическая подготовка	2	4	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	34
Теоретическая подготовка	3	1	1	1	1	-	-	-	1	-	-	-	8
Психологическая подготовка	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	4
Контрольные мероприятия	-	-	-	2	2	2	2	2	1	-	-	1	12
Инструкторская практика	2	-	1	2	2	2	3	4	-	2	-	-	18
Судейская практика	-	-	4	2	2	4	4	2	-	-	-	-	18
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего за месяц	76	78	78	78	78	78	78	79	78	78	76	81	936
Всего за год	936												

Задачи:

- Продолжение отбора перспективных спортсменов, для дальнейшей углубленной специализации в лыжных гонках;
- Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий;
- Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- Воспитание специальных физических качеств;
- Повышение функциональной подготовленности;
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- Накопление соревновательного опыта;

4.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Контрольные мероприятия.	-	-	-	2	2	2	2	2	1	-	-	1	12
Итого часов													48

Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников.
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.
3. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля; поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах в потертостях и обморожениях; питание спортсмена, личная гигиена; особенности одежды лыжника в различных погодных условиях; самоконтроль и ведение дневника; понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Антидопинговая программа.
4. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; снаряжение лыжника, подготовка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям; классификация лыжных мазей и парафинов. особенности их применения и хранения.
5. Основы техники лыжных ходов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.
6. Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

ОФП – 336 часов

Для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется скоростной и скоростно - силовой выносливости. Применение спортивных игр. Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, рук и туловища.

СФП – 300 часов

Функциональная подготовка - тренировочные группы третьего года обучения.

Основные задачи:

- Продолжать всестороннюю физическую подготовку;
- Воспитывать общую выносливость, овладевать техникой различных видов спорта, связанных с проявлением выносливости;
- Способствовать воспитанию специальной выносливости;
- Развивать способности к длительному передвижению в специфических условиях.

Средства и методы

Шаговая имитация в пологие подъемы до 150 м. «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 150 м. В одном занятии до 2.5 км. За подготовительный период до 80 км.

Специализированная ходьба с переменной интенсивностью по слабо и среднепересеченной местности до 10 км в одном занятии, за подготовительный период

до 150 км. Длительное равномерное передвижение на лыжероллерах (легкие лыжероллеры) с низкой и средней интенсивностью по слабопересеченной местности до 24-32 км в одном занятии и до 1000 км за подготовительный период.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов имитации бега и ходьбы до 8-10 км в одном занятии, из них до 2,5 км имитация. Ходьба на лыжах по «заменителям» снега до 5-6 км в одном занятии, до 120 км за подготовительный период.

Техническая подготовка – 112 часов

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседа, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состояниях компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Задачи технической подготовки:

- Совершенствовать технику передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей лыжника гонщика;
- Устранять лишние мышечные напряжения при передвижении на лыжах различными способами и при выполнении специальных упражнений;
- Развивать умение дифференцировать движения (по усилиям, темпу, амплитуде) и находить естественную и эффективную их форму;
- Развивать умения наиболее полно использовать для передвижения вперед внешние и внутренние силы (силы инерции, тяжести тела и отдельных его звеньев, упругого мышечного напряжения и др.).

Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»: Изученные ранее упражнения выполняются с изменением темпа, амплитуды движений, интенсивности, при сохранении их точности; выполнение изученных ранее упражнений со зрительным контролем и без него.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: Изученные ранее упражнения в спусках со склонов выполняются на различных по длине и крутизне склонах, наиболее высокой скорости и при переменной скорости. Спуски со склонов в различных стойках с выполнением конкретных заданий, спуски со склонов с частичным или полным исключением зрительного контроля, спуски со склонов с перенесением тяжести тела в переднезаднем направлении, а также спуски на закантованных лыжах и т.д.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: Передвижение одновременным бесшажным ходом в различных условиях скольжения; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл попеременного бесшажного; то же, чередуя цикл одновременного бесшажного с двумя циклами попеременного бесшажного; передвижение, чередуя цикл одновременного бесшажного и цикл одновременного одношажного хода (стартовый вариант); то же, чередуя цикл одновременного бесшажного хода с двумя циклами одновременного одношажного (стартовый вариант). Передвижение попеременным бесшажным ходом с сохранением амплитуды движения туловища, как в одновременном бесшажном ходе.

Указанные упражнения необходимо выполнять непременно при твердой опоре для палок. При передвижении с переменным темпом необходимо добиваться сохранения оптимальной амплитуды движений, их свободы, естественности, законченности.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: Повторение изученных ранее упражнений; передвижение без палок с акцентированным движением рук; передвижение без палок с акцентированным маховым выносом ноги (стремление к скорейшему сведению бедер после шага); передвижение без палок с переменной интенсивностью, при сохранении оптимальной амплитуды движений; передвижение без палок с повышенной интенсивностью с фиксированием времени прохождения отдельных участков дистанции; передвижение без палок в пологие подъемы.

Упражнения, направленные на овладение координацией движения рук и ног в лыжных ходах: Передвижение попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага; то же, меняя темп движений. Передвижение, чередуя цикл одновременного одношажного хода (стартовый вариант) с аналогичным отталкиванием другой ногой и последующим отталкиванием одной одноименной рукой – акцентировать при этом встречное движение – отталкивание рукой и маховый вынос одноименной ноги; то же, изменяя ритм движений – увеличивая фазу свободного скольжения во втором цикле.

Кроме указанных упражнений совершенствуется техника попеременных и одновременных лыжных ходов, переходов с одновременного одношажного (стартовый вариант) на попеременный двухшажный ход – переход с прокатом и переход от попеременного двухшажного хода к одношажному – переход без шага. Совершенствуется техника спусков в различных стойках, спусков наискось и поворотов в движении, изученных ранее.

Тактическая подготовка – 34 часа.

Задачи:

- Учить самооценке готовности к соревнованиям;
- Учить самооценке возможностей с учетом эмоционального подъема под влиянием обстановки соревнований, зрителей и т.д.

Прохождение отдельных участков дистанции на время. Прохождение участков дистанции с заданной интенсивностью (контролировать пульс до и после выполнения задания). Прохождение участков дистанции с самооценкой времени затраченного на выполнение задания. Участие в контрольных тренировках и последующее прохождение той же дистанции на время с увеличением интервалов между участниками и без информации во время задания (самооценка времени, затраченного при повторном прохождении дистанции, самооценка эффективности прохождения отдельных участков дистанции).

Повторение прохождения трассы лыжных гонок в идентичных условиях (самооценка времени, затраченного на прохождение дистанции).

Техническая, тактическая и функциональная подготовка в снежный период тренировки (зимний этап подготовительного периода и соревновательный период).

Основные задачи:

- Воспитание общей выносливости;
- Дальнейшее совершенствование способности к длительному непрерывному передвижению на лыжах со средней интенсивностью, с постепенным повышением интенсивности передвижения к концу пройденной дистанции;
- Способствовать воспитанию специальной выносливости.

Средства и методы

Длительное равномерное передвижение на лыжах с низкой интенсивностью до 18 км в одном занятии.

За период подготовки на снегу – специально-подготовительный этап и соревновательный период до 650 км.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 14-15 км в одном занятии. Из них сумма отрезков, пройденных со средней интенсивностью – 5-6 км, с околосоревновательной интенсивностью до 2 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней интенсивностью, составляет до 840 км, с околосоревновательной интенсивностью – до 200 км. Контрольные тренировки и соревнования на дистанции 3 км, 5 км, 10 км (юноши) и 2 км, 3 км, 5 км (девушки).

Контрольные упражнения и соревнования – 82 часа

Спортсмены 3 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км – девушки, 5-10 км – юноши.

Инструкторская и судейская практика – 36 часов

- Вести наблюдение за спортсменами, выполняющие технические приемы на тренировке и на соревнованиях.
- Составление комплекса упражнений ПО СФП, обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей судьи и ведение отчета.

Психологическая подготовка – 4 часа

Работа по расширению психологических методов воздействия на спортсменов, а также продолжение работы по воспитанию у спортсменов устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, и, конкретно, к лыжным гонкам.

Задачи тренера на этом этапе:

- Формирование установки на соревновательную деятельность;
- Повышение уровня надежности действий и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам на фоне сбивающих факторов (эмоциональной напряженности, физического утомления, внешним факторам – ветер, низкая температура, инвентарь и др.).

Восстановительные средства и мероприятия – смотри 1 год тренировочного этапа.

4.6. Годовой план распределения тренировочных часов для этапа ССМ

Виды подготовки	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	26	26	22	22	22	22	22	22	24	24	24	24	280
Специальная физическая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	8	10	10	10	8	8	8	8	8	100
Техническая подготовка	8	12	12	12	8	10	6	8	12	12	12	12	124
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	42

Теоретическая подготовка	4	1	1	2	1	-	-	-	1	-	-	-	10
Психологическая подготовка	2	-	1	-	1	-	2	2	2	-	-	-	10
Контрольные мероприятия	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Инструкторская практика	2	1	1	2	2	2	4	4	-	2	-	-	20
Судейская практика	-	-	4	2	2	2	4	2	1	1	1	1	20
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	-	1	1	2	1	2	1	1	2	2	16
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	16
Всего за месяц	86	87	86	88	86	86	88	86	86	87	87	87	1040
Всего за год	1040												

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- Повышение специальной подготовленности.
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
- Дальнейшее совершенствования технического мастерства.
- Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.
- Выполнение нормативов КМС и МС России.

Тематический план занятий по теоретическим, психологическим, медицинским, медико-биологическим и восстановительным мероприятиям ССМ

Темы занятий	Месяцы												Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Теоретическая, психологическая подготовка, контрольные мероприятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	8	4	3	6	6	6	6	8	7	4	6	6	70
1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта в России.	4	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	-	-	-	2	1	-	-	-	1	-	-	-	4

3. Психологическая подготовка	2	-	1	-	1	-	2	2	2	-	-	-	10
3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия. Антидопинг.	2	3	1	2	2	4	2	4	2	2	4	4	32
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Контрольные мероприятия.	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Итого часов													70

Теоретическая подготовка

Перспективы подготовки юных лыжников в СВМ.

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

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

Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Врачебный контроль.

Самоконтроль. Антидопинговая программа. Медико-санитарная подготовка: меры личной и общественной профилактики болезней. Понятия о заразных болезнях и меры предосторожности. Причины утомления. **Врачебный контроль.** Самоконтроль. Антидопинговая программа. Медико-санитарная подготовка: меры личной и общественной профилактики болезней. Понятия о заразных болезнях и меры предосторожности. Причины утомления. Профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Основы спортивного массажа.

Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического

воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

ОФП – 280 часов

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки. Целенаправленные занятия другими видами спорта.

СФП – 384 часов

Функциональная подготовка. Основные задачи:

- Воспитывать общую и специальную выносливость, силовую выносливость;
- Повышать способность к длительному передвижению в специфических упражнениях на пересеченной местности.

Средства и методы.

Шаговая «стелящаяся» и прыжковая имитация в пологие подъемы до 200-250 м, в одном занятии до 4 км, за подготовительный период до 120 км. Специализированная ходьба по среднепересеченной местности до 15 км в одном занятии и до 250 км в течение подготовительного периода.

Длительное передвижение на лыжероллерах с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности до 40 км в одном занятии и до 1200 км за подготовительный период. При передвижении с переменной интенсивностью проходить до 8 км с соревновательной и околосоревновательной интенсивностью.

Смешанное передвижение – сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега: в одном занятии до 25 км, из них имитация до 4 км. Ходьба на лыжах по «заменителям» снега до 10 км в одном занятии, за подготовительный период до 180 км.

Техническая подготовка – 124 часа.

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

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

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, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, и 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 (чувство ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Выполнение изученных ранее упражнений, направленных на совершенствование элементов техники при передвижении по тренировочной лыжне с высокой интенсивностью и с переменной скоростью. Дальнейшее совершенствование технической подготовленности при передвижении изученными лыжными ходами. Применение изученных ранее сочетаний лыжных ходов (переходов) при передвижении с высокой скоростью. Изучение перехода от попеременного к одновременному ходу через два шага. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискось, зигзагами). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, по заросшему склону, по обледенелому склону). Спуски на лыжах с крутых склонов при удовлетворительном и хорошем скольжении.

Тактическая подготовка – 42 часа

Задачи:

- Научить разработке и реализации тактического плана;
- Участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданиями: проходить технически правильно сложные участки дистанции;
- Проходить всю дистанцию с околосоревновательной интенсивностью;
- Проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участников – равных по силам и более сильных;
- Проходить дистанцию с увеличением интенсивности передвижения на последнем километре;
- Проходить дистанцию с преимущественным применением одновременных ходов и т.п.

Техническая, тактическая и функциональная подготовка в снежный период тренировки (зимний этап подготовительного периода и соревновательный период)

Основные задачи:

- Воспитывать общую и специальную выносливость;
- Способствовать развитию скоростно-силовых возможностей с использованием средств лыжной подготовки и средств общей физической подготовки.

Средства и методы

Длительное равномерное передвижение на лыжах по среднeperесеченной местности с низкой и средней интенсивностью в одном занятии до 35-45 км. За период подготовки на снегу (специально-подготовительный этап и соревновательный период) общий объем передвижений на лыжах с низкой интенсивностью составляет до 790 км.

Переменные тренировки по среднeperесеченной местности до 20-25 км. Из них – сумма отрезков, пройденных с околосоревновательной интенсивностью, составляет 7-8 км.

Общий объем километража, пройденного на лыжах со средней и околосоревновательной интенсивностью, составляет до 1295 км. Равномерное передвижение с высокой интенсивностью (темповые тренировки) до 100-130 % длины соревновательной дистанции своей возрастной категории в соответствующих этапах подготовки. Общий объем километража, пройденного с высокой интенсивностью, до 400 км, контрольные тренировки и соревнования проводятся на дистанциях 3 км, 5 км, 10 км, 15 км (юноши) и 3 км, 5 км, 10 км (девушки).

Контрольные упражнения и соревнования – 118 часов

Спортсмены тренировочного этапа спортивного совершенствования в течение сезона должны принять участие в 21-26 стартах на дистанциях 3-10 км – девушки, 5-15 км – юноши.

Инструкторская и судейская практика – 40 часов

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- Составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы ЛРДЮСШ по лыжным гонкам;
- Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов и спортивного совершенствования;
- Составления положения о соревнованиях, практику судейства, основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- Организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими Программы спортивной подготовки, в т.ч. учебно-годового плана.

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

5.4. Возраст обучающихся на этапах ССМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команды Республики Карелия по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. *Материально-техническое обеспечение* процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база): спортивный зал, освещенная лыжная трасса, две лыжные базы, трасса для лыжероллеров, тренажерная зона на ФОКе, раздевалки и душевые, комната для просмотра видео и фото.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	30
2.	Крепления лыжные	пар	30
3.	Палки для лыжных гонок	пар	30
4.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	10
5.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	10
6.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4
7.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1

8.	Термометр наружный	штук	1
9.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Велосипед спортивный	штук	12
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	2
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало настенное	комплект	2
8.	Градусник для измерения температуры снега	штук	1
9.	Лыжероллеры	пар	15
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч баскетбольный	штук	15
12.	Мяч волейбольный	штук	10
13.	Мяч теннисный	штук	10
14.	Мяч футбольный	штук	10
15.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	штук	1
16.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	1
17.	Палка гимнастическая	штук	10
18.	Пробка синтетическая	штук	10
19.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
20.	Секундомер	штук	4
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Стенка гимнастическая	штук	4
24.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
25.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	15
26.	Стальной скребок	штук	10
27.	Утюг для смазки	штук	2
28.	Нетканый материал	штук	20
29.	Шкурка	упаковка	15
30.	Щетки для обработки лыж	штук	20
31.	Эспандер лыжника	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование	Ед.измерения	Кол-во изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	8
5.	Очки солнцезащитные	штук	2
6.	Нагрудные номера	штук	200

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этап НП		УТГ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этап НП		УТГ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии с п.13.2 раздела VI «Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям» ФССП.
- уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных работников учреждения в соответствии с п.13.1 раздела VI «Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям» ФССП.
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Информационно-методическое обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники лыжника;
- правила лыжных гонок;
- учебники по физической культуре;

- интернет ресурсы:

1. www.rusada.ru - Российское антидопинговое агентство;
2. <https://www.wada-ama.org/en/> - Всемирное антидопинговое агентство;
3. <http://olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
4. <http://www.olympic.org/> - Международный олимпийский комитет;
5. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России;
6. <http://ski-spb.ru/> - Федерация лыжных гонок Санкт-Петербурга;
7. www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
8. www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
9. <http://www.skisport.ru> - Журнал «Лыжный спорт»
10. <http://teoriya.ru/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
11. <http://lib.sportedu.ru> - Библиотека по физической культуре и спорта

- нормативные документы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду лыжные гонки (приказ Минспорта России от 14.03.2013 №111).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)

- список литературы:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Грачев Н. П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
4. Лыжный спорт. / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва 2009.
6. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Раменская Т.Н. Лыжный спорт. - М., 2000.
8. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.