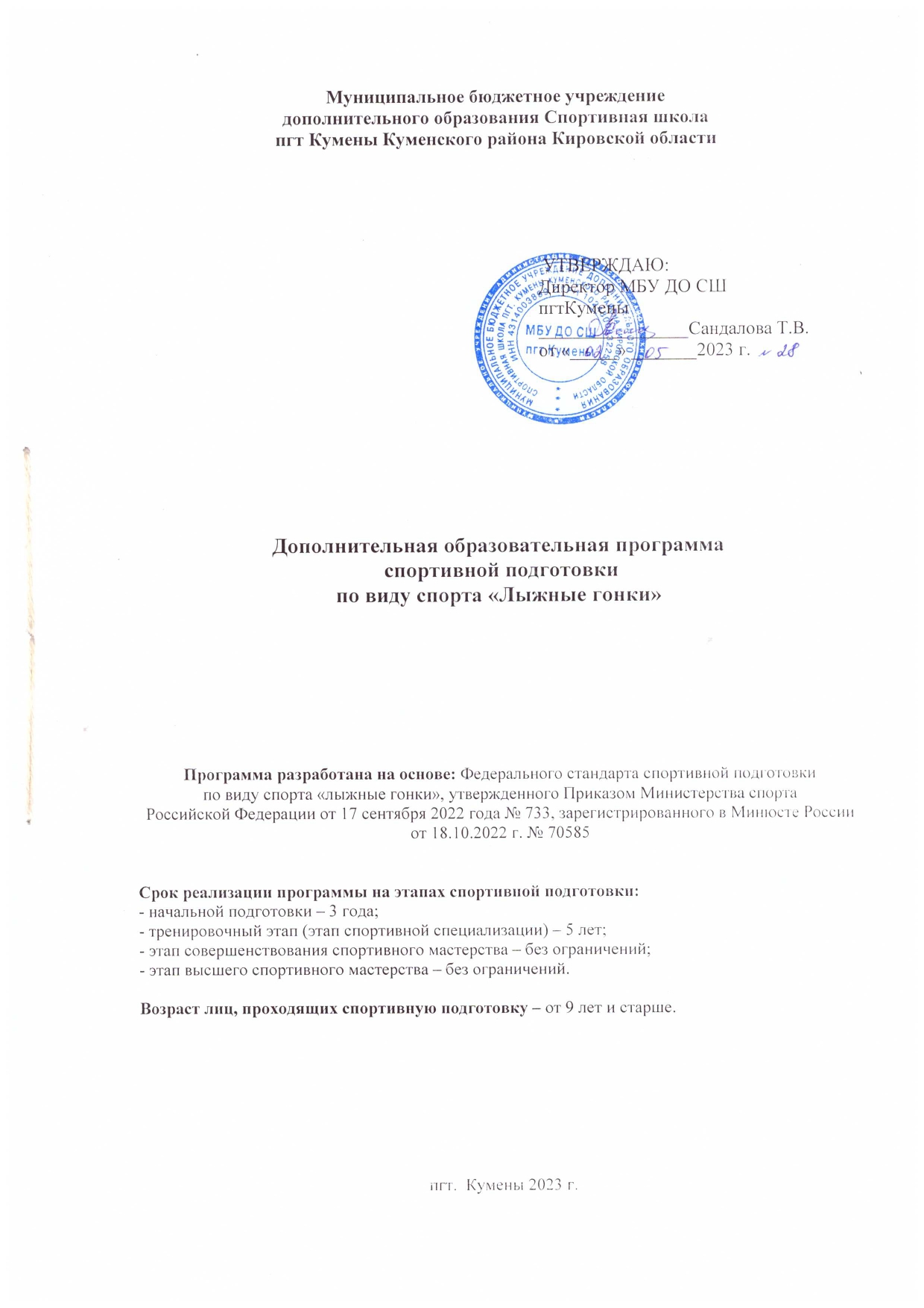
**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования Спортивная школа**

**пгт Кумены Куменского района Кировской области**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ

пгтКумены

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сандалова Т.В.

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2023 г.

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки**

**по виду спорта «Лыжные гонки»**

**Программа разработана на основе:** Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного Приказом Министерства спорта

Российской Федерации от 17 сентября 2022 года № 733, зарегистрированного в Минюсте России от 18.10.2022 г. № 70585

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;

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

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку –** от 9 лет и старше.

пгт. Кумены 2023 г.

**Содержание**

1. Общие положения.............................................................................................................3

1.1 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»……………………………………………………………………….3

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………………………...4

1.2.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки»……………………………………………...4

1.2.2. Сроки реализации спортивной подготовки…………………………………………6

1.2.3. Объем Программы……………………………………………………………………7

1.2.4. Виды и формы обучения……………………………………………………………11

1.2.5. Режим учебно-тренировочной работы…………………………………………….12

1.2.6. Воспитательная работа……………………………………………………………...13

1.2.7. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним………………………………………………………………………………..19

1.2.8. Планы инструкторской и судейской практики……………………………………21

1.2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……………………………………………………………….21

2.Система контроля

2.1. Требования к результатам реализации Программы………………………………...24

2.2. Оценка результатов освоения Программы…………………………………………..25

2.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки………………………………………………27

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки», по этапам спортивной подготовки…………………………………...29

3.1.1 Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки**…………………………………………………………………………………**30

3.1.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-2-й годы

(начальная спортивная специализация)…………………………………………………...32

3.1.3 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5-й годы

(углубленная спортивная специализация)………………………………………………..35

4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……………………………………………………………………………….41

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

* 1. Материально-технические условия реализации Программы………………………42

5.2 Кадровые условия реализации Программы:

5.2.1 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки………………………………….42

5.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации………………………………………………………………………………...42

5.3 Требования обеспечения безопасности в тренировочном процессе………………42

5.4 Информационно-методические условия реализации Программы………………….45

6.План физкультурных и спортивных мероприятий……………………………………………..46

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

**I.Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 17.09.2022 г. № 733; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», приказ Министерства спорта от 24.10.2022 №851; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивная школа пгт КуменыКуменского района Кировской области.

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты Учреждения (устав, правила приема, правила перевода лиц, проходящих спортивную подготовку и др. нормативные документы).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Программа разработана для тренеров МБУ ДО СШ пгтКумены занимающихся со спортсменами групп этапов: начальной подготовки, тренировочном этапе (спортивной специализации).

* 1. **Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

Цель Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- получение спортсменами знаний в области лыжных гонок, освоение правил вида спорта, изучение истории лыжных гонок, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Куменского района, Кировской области и Российской Федерации;

- подготовка спортивных судей по лыжным гонкам из числа занимающихся.

**1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**1.2.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки»**

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских Игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление физических систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи, как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывают более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые (свободный стиль).

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах техники сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

*Основные виды лыжных гонок:*

1. Соревнования с раздельным стартом.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 сек. (реже 15-20 сек. или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсмена в рейтинге (сильнейшие стартуют последними или в середине группы). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

1. Соревнования с масс-стартом.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

1. Гонки преследования.

Гонки преследования (персьют - преследование) представляет собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем.

Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже – с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников гонки. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этапу отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон). В июне 2011 г. Комитет ФИС по лыжным гонкам официально переименовал «дуатлон» в «скиатлон». Начинается гонка с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

1. Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже-трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже-трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим стилем или свободным стилем (коньковым)) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы-свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена «команды» минус «стартовое время первого члена «команды» (обычно равное нулю).

1. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После классификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемые в финальные забеги, не превышает 30 человек. Сначала проводятся четвертьфинала, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

1. Командный спринт.

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

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. при этом дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

**1.2.2. Сроки реализации спортивной подготовки**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» составляет:

Этап начальной подготовки (НП) – 3 года обучения;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается. Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

На этапе начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

**Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку**

Таблица 1

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

-период обучения на УТЭ до 2-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

-период обучения на УТЭ свыше 2-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ЭССМ) зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 15 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе – спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства (далее-ЭВСМ) зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах 17 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации - «мастер спорта России», для зачисления в группы на данном этапе.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

**1.2.3. Объем Программы**

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель весенне-летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблицы 2,3).

**Предельные требования к максимальному объему тренировочной нагрузки**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 |

**Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (сдача контрольных нормативов) |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| До 1 года | 9 | 12 | 6 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| Свыше года (2-3 год обучения) | 10 | 12 | 8 | Выполнение нормативов ОФП и СФП |
| Учебно-тренировочный этап | | | | |
| До двух лет (1-2 год обучения) | 12 | 10 | 14 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, выполнение спортивных разрядов - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| Свыше двух лет (3-5 год обучения) | 12 | 10 | 18 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | | |
| ЭССМ | 15 | 4 | 24 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение в период обучения на ЭССМ спортивный разряд – «КМС». |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | | |
| ЭВСМ | 17 | 1 | 32 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение спортивного звания «МС» |

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

- требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», таблица 4;

- требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;

- перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица 5;

- используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности. Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

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

Таблица 5

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

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренерской нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку.

Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки. В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности (таблица 4). Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

**1.2.4. Виды и формы обучения**

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «лыжные гонки»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в спортивной школе в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия (таблица 6): общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

**Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды подготовки  и иные мероприятия | Этапы и годыподготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух  лет | Свыше двух  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 6 | 8 | 14 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (человек) | | | |
| 12 | | 10 | |
| 1. | Общаяфизическаяподготовка | 190 (61%) | 242 (58%) | 291 (40%) | 327 (18%) |
| 2. | Специальнаяфизическаяподготовка | 57 (18%) | 104 (25%) | 218 (30%) | 299 (20%) |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 6 (2%) | 8 (2%) | 29 (4%) | 93 (8%) |
| 4. | Техническая подготовка | 47 (15%) | 46 (11%) | 132 (18%) | 114 (38%) |
| 5. | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 6 (2%) | 8 (2%) | 22 (3%) | 47 (9%) |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 14 (2%) | 28 (3%) |
| 7. | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия; контрольные мероприятия | 6 (2%) | 8 (2%) | 22 (3%) | 28 (4%) |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 728 | 936 |
| Соревновательная деятельность | | | | | |
| 1. | Контрольные соревнования | 2 | 3 | 6 | 9 |
| 2. | Основные соревнования | - | 2 | 6 | 8 |

**1.2.5. Режим учебно-тренировочной работы**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебно-тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм. Начало занятий в спортивной школе не ранее 08.00 часов, а окончание - не позднее 20.00 часов. Для лиц в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» определяется спортивной школой. С учетом специфики вида спорта «лыжные гонки» определяются следующие особенности учебно-тренировочной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

**1.2.6. Воспитательная работа**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С.Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму. Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения.** Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии

суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойкихобщественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них – *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно, развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения.* Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**Календарный план воспитательной работы**

Таблица 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | **Профориентационнаядеятельность** | | |
| 1.1. | Судейскаяпрактика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии,принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течениегода |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течениегода |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - … | В течениегода |
| 2.2. | Режимпитания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессыобучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительностиучебно-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 течениегода |
| 3. | **Патриотическоевоспитаниеобучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течениегода |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течениегода |
| 4. | **Развитиетворческогомышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов;  - … | В течениегода |
| 5. | **Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки** | … | … |

**1.2.7. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения спортсменов, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструкторы-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

Разработан план антидопинговых мероприятий (Таблица 8). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

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

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
* Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
* Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
* Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
* Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
* Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 8

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-фз «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные направления антидопинговой работы: - организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану:

- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;

- информирование занимающихся и работников спортивной школы по вопросам антидопингового контроля;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

**1.2.8. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе групп 1-2-го года обучения. Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до двух лет обучения. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

**Медико-биологические средства восстановления.**

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

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

*Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период.*

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к соревнованиям - нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: (первый завтрак-5%, зарядка; второй завтрак-25%; дневная тренировка, обед-35%; полдник-5%; вечерняя тренировка, ужин-30%).

Таблица 9

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

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

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны.

После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин,а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°С).

*Массаж*. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

***Психологические средства восстановления***

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

1. **Система контроля**

**2.1. Требования к результатам реализации Программы**

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта "лыжные гонки";

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья;

- 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.

**2.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной сдачей контрольных тестов обучающимися (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых в спортивной школе. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;

- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности лыжников на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

**Критерии спортивного отбора**

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

Таблица 10

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

спортсмена- лыжника

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Координация | 3 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-слабое влияние.

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

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

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

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

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

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

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

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

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

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

Таблица 11

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 12

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

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

Таблица 13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 2000 м | Мин,с | Не более | |
| - | 8,35 |
| 1.2 | Бег на 3000 м | Мин,с | Не более | |
| 9.40 | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на лыжах.  Классический стиль 5 км. | Мин,с | Не более | |
| - | 17.40 |
| 2.2 | Бег на лыжах.  Классический стиль 10 км. | Мин,с | Не более | |
| 31.00 | - |
| 2.3 | Бег на лыжах.  Свободный стиль 5 км. | Мин,с | Не более | |
| - | 17.00 |
| 2.4 | Бег на лыжах.  Свободный стиль 10 км. | Мин,с | Не более | |
| 28.30 |  |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 14

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 2000 м | Мин,с | Не более | |
| - | 8,15 |
| 1.2 | Бег на 3000 м | Мин,с | Не более | |
| 9.20 | - |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на лыжах.  Классический стиль 5 км. | Мин,с | Не более | |
| - | 17.20 |
| 2.2 | Бег на лыжах.  Классический стиль 10 км. | Мин,с | Не более | |
| 30.30 | - |
| 2.3 | Бег на лыжах.  Свободный стиль 5 км. | Мин,с | Не более | |
| - | 16.40 |
| 2.4 | Бег на лыжах.  Свободный стиль 10 км. | Мин,с | Не более | |
| 28.00 |  |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «мастер спорта» | | | |

Для проведения контрольных нормативов проводится 15-минутная разминка. Для исполнения контрольного норматива упражнения прыжок в длину с места толчком двумя ногами предоставляется три попытки, остальные виды контрольных нормативов выполняются один раз. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу. Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней). Тестирование проводится согласно графику проведения контрольных испытаний, утвержденного директором спортивной школы. Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

**3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

3.1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки», по этапам спортивной подготовки**

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определеныдопустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены вариантыпостроения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должногоуровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

Таблица №15

Примерный тренировочный план на 52 недели тренировочных занятий по лыжным гонкам (в часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Этап начальной подготовки | | Этап тренировочный | | | | |
| Год обучения | | | | | | |
|  |  | I | II-III | I | II | III | IV | V |
| I. | Теоретическая подготовка | 6 | 8 | 16 | 22 | 40 | 36 | 32 |
| II. | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 182 | 244 | 218 | 304 | 284 | 294 | 328 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 78 | 108 | 156 | 216 | 260 | 250 | 290 |
| 3. | Техническая подготовка | 36 | 42 | 92 | 120 | 98 | 84 | 102 |
| 4. | Участие в соревнованиях  (интегральная подготовка) | 6 | 8 | 14 | 22 | 84 | 98 | 104 |
| III. | Углубленное медицинское обследование | 4 | 6 | 12 | 16 | 20 | 20 | 26 |
| IV. | Восстановительные мероприятия | - | - | 12 | 16 | 22 | 26 | 28 |
| V. | Инструкторская практика | - | - | - | 12 | 24 | 24 | 26 |

**3.1.1 Тренировочный план и программный материал на этапе начальной подготовки.**

*Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

**-** укрепление здоровья;

-привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

- воспитание черт спортивного характера;

- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Программный материал для тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

Таблица №16

Примерный тренировочный план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Год | |
| 1-й | 2-й,3-й |
| 1.Теоретическая подготовка | | | |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России | 1 | 1 |
| 2. | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази,одежда и обувь. | 1 | 2 |
| 3. | Краткая характеристика техники лыжных ходов, Соревнования по лыжным гонкам. | 4 | 5 |
| Итого | | 6 | 8 |
| II.Практическая подготовка | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 182 | 244 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 78 | 108 |
| 3. | Техническая подготовка | 36 | 42 |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | 6 | 8 |
| 5. | Углубленное медицинское обследование | 4 | 6 |
| Итого | | 312 | 416 |

*I. Теоретическая подготовка*

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

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

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

4. 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 спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

*II. Практическая подготовка*

1. Общая физическая подготовка.

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. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Техническая подготовка.

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

4. Контрольные упражнения и соревнования.

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

**3.1.2Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-2-й годы**

**(начальная спортивная специализация)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепления здоровья,

-повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности,

-углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов,

-приобретение соревновательного опыта,

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований по ОФП и СФП

Таблица 17

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года тренировочного этапа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| средства подготовки | подготовительный период | | | | | | | | соревновательный период | | | | всего за год |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| тренировоч-  ных дней | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 204 |
| тренировок | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 204 |
| ***бег, ходьба*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 80 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| ***бег*** | | | | | | | | | | | | | |
| II зона, км | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | - | - | - | - | - | 15 | 336 |
| III зона, км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | - |  |  |  |  |  | 49 |
| IV зона, км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | - |  |  |  |  |  | 26 |
| ***имитация,***  ***прыжки, км*** | - | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | - |  |  |  |  |  | 20 |
| **ВСЕГО** | **114** | **165** | **180** | **190** | **160** | **127** | **35** | **35** | **30** | **28** | **30** | **35** | **1129** |
| ***лыжероллеры*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | - | 20 | 40 | 40 | 20 | 37 | 10 | - |  |  |  |  | 167 |
| II зона, км | - | - | 20 | 32 | 27 | 30 | 20 | - |  |  |  |  | 129 |
| III зона, км | - | - | - | 3 | 3 | 3 | - | - |  |  |  |  | 9 |
| **ВСЕГО** | **-** | **20** | **60** | **75** | **50** | **70** | **30** | **-** |  |  |  |  | **305** |
| ***лыжи*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км |  |  |  |  |  |  | 20 | 50 | 45 | 46 | 42 | - | 203 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 20 | 100 | 130 | 76 | 66 | - | 392 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 10 | 22 | 28 | 32 | - | 92 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 5 | 8 | 10 | 5 | - | 28 |
| **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |  | **40** | **165** | **205** | **160** | **145** | **-** | **715** |
| общий объем | 110 | 185 | 240 | 265 | 210 | 197 | 160 | 200 | 235 | 188 | 175 | 35 | 2200 |
| спортивные  игры, ч | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 15 | 105 |

Таблица 18

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года тренировочного этапа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| средства подготовки | подготовительный период | | | | | | | | соревновательный период | | | | всего за год |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| тренировоч-  ных дней | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 204 |
| тренировок | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 204 |
| ***бег, ходьба*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 52 | 72 | 103 | 126 | 74 | 54 | 40 | 40 | 45 | 42 | 45 | 50 | 743 |
| ***бег*** | | | | | | | | | | | | | |
| II зона, км | 32 | 41 | 63 | 78 | 86 | 64 | 26 | - | - | - | - | 25 | 415 |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 13 | 20 | 10 | 5 | - | - |  |  |  | 68 |
| IV зона, км | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 4 | - | - | - |  |  |  | 34 |
| ***имитация,***  ***прыжки, км*** | - | 3 | 8 | 12 | 6 | 10 | 4 | - | - |  |  |  | 43 |
| **ВСЕГО** | **92** | **126** | **189** | **236** | **196** | **142** | **75** | **40** | **45** | **42** | **45** | **75** | **1303** |
| ***лыжероллеры*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 30 | 35 | 40 | 41 | 22 | 20 | 10 | - | - |  |  |  | 198 |
| II зона, км | 20 | 42 | 45 | 51 | 52 | 53 | 45 | - | - |  |  |  | 308 |
| III зона, км | - | - | 5 | 5 | 10 | 5 | - | - | - |  |  |  | 25 |
| **ВСЕГО** | **50** | **77** | **90** | **97** | **84** | **78** | **55** | **-** | **-** |  |  |  | **531** |
| ***лыжи*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км |  |  |  |  |  |  | 30 | 100 | 81 | 68 | 65 | - | 344 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 20 | 116 | 180 | 120 | 65 | - | 501 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 18 | 32 | 36 | 44 | - | 130 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 9 | 16 | 10 | 6 | - | 41 |
| **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |  | **50** | **243** | **309** | **234** | **180** | **-** | **1016** |
| общий объем | 142 | 203 | 279 | 333 | 280 | 220 | 180 | 283 | 354 | 276 | 225 | 75 | 2850 |
| спортивные  игры, ч | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 7 | 15 | 110 |

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

Физическая подготовка.

Допустимые объемы основных средств подготовки.

Таблица 19

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

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

Таблица 20

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС,  уд/мин | La  мМоль/л |
| IV | максимальная | >106 | >190 | >13 |
| III | высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| II | средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | низкая | <75 | <150 | <3 |

*Техническая подготовка*.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной подготовки спортивной специализации является формирование рациональной, временной, пространственной, динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение приседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, приседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами.

*Теоретическая подготовка.*

Таблица 21

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе

начальной спортивной специализации, ч.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Год | |
| 1-й | 2-й |
| 1. | Лыжные гонки в мире, России, СШ | 3 | 3 |
| 2. | Спорт и здоровье | 3 | 5 |
| 3. | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 3 | 5 |
| 4. | Основы техники лыжных ходов | 5 | 6 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 2 | 3 |
| Итого | | 16 | 22 |

1. Лыжные гонки в мире, России, Кировской области, районе, спортивной школе.

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

2. Спорт и здоровье.

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

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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

4. 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 структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

*Контрольные упражнения и соревнования*.

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

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

**3.1.3 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5-й годы**

**(углубленная спортивная специализация)**

*Тренировочный этап 3-5-го года подготовки (углубленная специализация)*

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

Таблица 22

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года тренировочного этапа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| средства подготовки | подготовительный период | | | | | | | | соревновательный период | | | | всего за год |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| тренировоч-  ных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| тренировок | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| ***бег, ходьба*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 40 | 80 | 110 | 140 | 80 | 50 | 30 | 25 | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 |
| ***бег*** | | | | | | | | | | | | | |
| II зона, км | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | 62 | 20 | 10 | 10 | 20 | 25 | 472 |
| III зона, км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 4 | - | - |  |  |  | 74 |
| IV зона, км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | - | - | - |  |  |  | 34 |
| ***имитация,***  ***прыжки, км*** | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 10 | - | - |  |  |  | 50 |
| **ВСЕГО** | **85** | **142** | **185** | **235** | **172** | **150** | **105** | **45** | **40** | **40** | **30** | **105** | **1334** |
| ***лыжероллеры*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 30 | 60 | 70 | 90 | 50 | 20 | 30 | - | - |  |  |  | 350 |
| II зона, км | 30 | 32 | 60 | 60 | 70 | 70 | 60 | - | - |  |  |  | 382 |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | 5 | - | - |  |  |  | 60 |
| IV зона, км | - | - | - | 5 | 3 | - | - | - | - |  |  |  | 8 |
| **ВСЕГО** | **65** | **97** | **140** | **165** | **138** | **100** | **95** | **-** | **-** |  |  |  | **800** |
| ***лыжи*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км |  |  |  |  |  |  | 40 | 65 | 130 | 70 | 75 | - | 380 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 40 | 170 | 170 | 154 | 110 | - | 644 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 28 | 45 | 50 | 53 | - | 176 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 12 | 25 | 16 | 12 | - | 65 |
| **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |  | **80** | **275** | **370** | **290** | **250** | **-** | **1265** |
| общий объем | 150 | 239 | 325 | 400 | 310 | 250 | 280 | 320 | 410 | 330 | 280 | 105 | 3339 |
| спортивные  игры, ч | 15 | 20 | 20 | 15 | 12 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 135 |

Таблица 23

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 4-го года тренировочного этапа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| средства подготовки | подготовительный период | | | | | | | | соревновательный период | | | | всего за год |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| тренировоч-  ных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| тренировок | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| ***бег, ходьба*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 30 | 50 | 90 | 120 | 60 | 40 | 40 | 25 | 20 | 15 | 10 | 75 | 575 |
| ***бег*** | | | | | | | | | | | | | |
| II зона, км | 40 | 58 | 70 | 80 | 85 | 80 | 62 | 25 | 30 | 25 | 20 | 35 | 610 |
| III зона, км | 5 | 12 | 12 | 15 | 17 | 10 | 5 | - | - |  |  |  | 76 |
| IV зона, км | 3 | 8 | 8 | 8 | 5 | 4 | - | - | - |  |  |  | 36 |
| ***имитация,***  ***прыжки, км*** | 3 | 7 | 11 | 12 | 10 | 8 | 10 | - | - |  |  |  | 61 |
| **ВСЕГО** | **81** | **135** | **191** | **235** | **177** | **142** | **117** | **50** | **50** | **40** | **30** | **110** | **1358** |
| ***лыжероллеры*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | 50 | - | - |  |  |  | 466 |
| II зона, км | 35 | 40 | 70 | 70 | 80 | 70 | 50 | - | - |  |  |  | 415 |
| III зона, км | 5 | 8 | 8 | 15 | 20 | 10 | 10 | - | - |  |  |  | 76 |
| IV зона, км | - | - | - | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - |  |  |  | 20 |
| **ВСЕГО** | **80** | **128** | **158** | **190** | **165** | **141** | **115** | **-** | **-** |  |  |  | **977** |
| ***лыжи*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км |  |  |  |  |  |  | 50 | 85 | 130 | 100 | 95 | - | 460 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 50 | 195 | 182 | 159 | 120 | - | 706 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 35 | 55 | 60 | 68 | - | 218 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 17 | 30 | 20 | 14 | - | 81 |
| **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |  | **100** | **332** | **397** | **339** | **297** | **-** | **1465** |
| общий объем |  | 263 | 349 | 425 | 342 | 283 | 332 | 382 | 447 | 379 | 327 | 110 | 3800 |
| спортивные  игры, ч | 15 | 16 | 20 | 18 | 14 | 10 | 10 | 8 | 7 | 5 | 8 | 19 | 150 |

Таблица 24

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 5-го года тренировочного этапа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | подготовительный период | | | | | | | | соревновательный период | | | | всего за год |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| тренировоч-  ных дней | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| тренировок | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| ***бег, ходьба*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 30 | 50 | 80 | 120 | 60 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 550 |
| ***бег*** | | | | | | | | | | | | | |
| II зона, км | 50 | 63 | 80 | 90 | 89 | 90 | 62 | 30 | 35 | 30 | 30 | 36 | 685 |
| III зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 10 | - | - |  |  |  | 90 |
| IV зона, км | 4 | 8 | 8 | 10 | 6 | 5 | - | - | - |  |  |  | 41 |
| ***имитация,***  ***прыжки, км*** | 4 | 10 | 14 | 14 | 13 | 10 | 12 | - | - |  |  |  | 77 |
| **ВСЕГО** | **93** | **141** | **197** | **254** | **188** | **155** | **114** | **50** | **50** | **40** | **40** | **121** | **1443** |
| ***лыжероллеры*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км | 40 | 100 | 100 | 110 | 70 | 66 | 50 | - | - |  |  |  | 536 |
| II зона, км | 40 | 50 | 80 | 80 | 90 | 100 | 70 | - | - |  |  |  | 510 |
| III зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 13 | 10 | - | - |  |  |  | 98 |
| IV зона, км | - | - | - | 6 | 4 | 5 | 7 | - | - |  |  |  | 22 |
| **ВСЕГО** | **85** | **160** | **195** | **216** | **189** | **184** | **137** | **-** | **-** |  |  |  | **1166** |
| ***лыжи*** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 зона, км |  |  |  |  |  |  | 65 | 120 | 155 | 130 | 115 | - | 585 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | 60 | 210 | 207 | 169 | 120 | - | 766 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 40 | 60 | 68 | 80 | - | 248 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | - | 22 | 34 | 22 | 14 | - | 92 |
| **ВСЕГО** |  |  |  |  |  |  | **125** | **392** | **456** | **389** | **329** | **-** | **1691** |
| общий объем | 178 | 301 | 392 | 470 | 377 | 339 | 376 | 442 | 506 | 429 | 369 | 121 | 4300 |
| спортивные  игры, ч | 18 | 18 | 20 | 18 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 5 | 5 | 20 | 155 |

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастет за счет увеличения времени, отводимого на специально-подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующие место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе тренировки.

Физическая подготовка.

Допустимые объемы основных средств подготовки.

Таблица 25

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

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

Таблица 26

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС,  уд/мин | La  мМоль/л |
| IV | максимальная | >106 | >185 | >15 |
| III | высокая | 91-105 | 175-184 | 8-14 |
| II | средняя | 76-90 | 145-174 | 4-7 |
| I | низкая | <75 | <144 | <3 |

*Техническая подготовка*.

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

*Теоретическая подготовка.*

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки

Таблица 27

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Год | | |
| 3-й | 4-й | 5-й, |
| 1. | Перспективы подготовки юных лыжников | 7 | 6 | 4 |
| 2. | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 12 | 11 | 10 |
| 3. | Основы техники лыжных ходов | 9 | 7 | 10 |
| 4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 12 | 12 | 12 |
| Итого | | 40 | 36 | 32 |

1. Перспективы подготовки юных лыжников.

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

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

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников тренировочной группы. Типичные ошибки.

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

*Контрольные упражнения и соревнования*.

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

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

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

Определять структуру процесса подготовки - значит предвидеть, как будет развертываться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру различных циклов подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и молодых:

- определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), по которым будут судить о реализации поставленных задач;

- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки молодых спортсменов высокой квалификации - знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности.

*Планирование годичного цикла подготовки.*

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

Обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды. Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде - втягивающие и базовые.

Втягивающие мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин. Базовые мезоциклы - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок - прежде всего, общая и специальная выносливость. Так, наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12-14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляют 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную после соревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель. В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

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

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

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

**4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Лыжные гонки» относятся.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка и с учетом годового учебно-тренировочного плана.

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

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

5**. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**5.1Материально-технические условия реализации Программы**. (указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений № 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки), согласно приложения № 1.

* 1. **Кадровые условия реализации Программы:**

**5.2.1 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

* + 1. **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952 н (зарегистрирован Минюстом России от 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

* 1. **Требования обеспечения безопасности в тренировочном процессе**

Активная двигательная деятельность спортсменов в процессе занятий связана с возможностью получения тяжёлых психических и функциональных повреждений. Это требует внимания тренеров к профилактике травматических повреждений. Для эффективной профилактики травматизма необходимо знать причины возникновения травм, которые могут быть как объективными, так и субъективными (как внешними, так и внутренними), установленные требования безопасности и добиваться неуклонного соблюдения этих требований. Необходимо также отметить, что строгое соблюдение требований обеспечения безопасности на занятиях и соревнованиях должно быть направленно на предупреждение и исключение травматических повреждений и несчастных случаев, но, в то же время, не должно ограничивать сложные и рискованные действия.

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

В целях избежания травматизма спортсмены обязаны соблюдать следующие общие (для всех форм занятий) требования обеспечения безопасности:

* выполнять указания тренера, соблюдать установленный спортивный режим, антидопинговые правила, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программой подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, выполнять по согласованию с тренером указания врача;
* подготовить к занятию одежду, обувь, необходимый инвентарь и следить за их состоянием;
* соблюдать дисциплину и порядок на занятии;
* точно выполнять команды и распоряжения тренера (руководителя соревнования), установленные интервалы и дистанции;
* знать требования безопасности, строго соблюдать их, знать места расположения первичных средств пожаротушения и пути эвакуации, знать и умело применять приёмы страховки и самостраховки;
* незамедлительно сообщать тренеру (иным ответственным должностным лицам организации) о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью (в том числе - иных лиц), заболеваниях и травмах, а также о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря и нарушениях общественного порядка;
* при возникновении пожара (и в других случаях) организованно, под руководством тренера или организатора соревнований покинуть место проведения занятия (соревнования);

### 

### ТРЕБОВАНИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДРУГИМ ВИДАМ СПОРТА И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

### (при использовании упражнений из других видов спорта)

При проведении тренировочных занятий по другим видам спорта (с использованием упражнений из других видов спорта) и при проведении подвижных игр обучающиеся должны учитывать особенности этих видов и соблюдать специфические требования обеспечения безопасности:

###### на занятиях в тренажерном зале и занятиях в спортивном городке:

* соблюдать дисциплину и установленную спортивную форму одежды, не мешать другим, не разговаривать громко и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющим или отвлечь их;
* точно выполнять команды и распоряжения тренера, не допускать выполнения технических действий и упражнений не по заданию тренера, без страховки, на неисправном или неподготовленном (непрочно установленном, ненадежно закрепленном) тренажере, строго исполнять правила использования спортивных тренажеров и инвентаря, учитывая их конструктивные особенности и их предназначение; упражнения с отягощениями выполнять, начиная с небольшого веса, постепенно увеличивая нагрузку;
* при выполнении упражнений другими спортсменами стоять на безопасном расстоянии от спортивного тренажера, не разговаривать громко и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющему или отвлечь его;
* при осуществлении помощи и страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему, но в тоже время, не мешая ему выполнять упражнение, знать технику выполнения упражнения, а также знать и уметь применять наиболее удобный и правильный способ захвата при страховке, сопровождать движение выполняющего, передвигаясь и держа руки в готовности, наблюдать за правильностью и прочностью хвата за снаряд выполняющим;
* знать и умело применять приёмы самостраховки для выхода из опасного положения при неудачном выполнении упражнений или срывов со снаряда (перекаты через спину, амортизирующие опоры ногами или руками – при падении вперёд);
* немедленно докладывать тренеру о замеченных неисправностях и ухудшении технического состояния снарядов, растяжек, карабинов, стопорных устройств;

###### на занятиях при проведении кроссов и ускоренного передвижения на местности, проведении спортивных и подвижных игр:

* соблюдать дисциплину, точно выполнять команды и распоряжения тренера, соблюдать установленные дистанции и направления движения при беге;
* во время бега двигаться так, чтобы не мешать другим, обгонять других занимающихся справа, при этом не толкать их, не наваливаться туловищем и не пересекать пути; занимающийся, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким либо путём задерживать его продвижение;
* в холодное время вести взаимное наблюдение, при появлении признаков обморожения, в том числе и у других спортсменов, или при потере чувствительности пальцев немедленно доложить тренеру и принять все меры по согреванию повреждённых частей; оказывать помощь уставшим товарищам;
* во время двухсторонних игр соблюдать дисциплину, строго соблюдать правила соревнований, не применять запрещённые приёмы, не допускать умышленной грубости, контролировать свои действия с уважением относится к другим спортсменам и соперникам.
* Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

**на занятиях по лыжной подготовке**

* при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
* после спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками;
* следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения;
* во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви;
* при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к месту расположения лыжной базы;
* при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**5.4 Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – М.; «Физкультура и спорт», 1978.

2. АшмаринБ. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.; «Физкультура и спорт»,1978.

3. Бондаревский Е. Я., Данилов Ю. Г. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // ТиПФК – 1983 - № 1.

4. Бутин И. М. Лыжный спорт. – М.; «Физкультура и спорт»,2000.

5.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М: Физкультура и спорт, 1985.

6.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1988.

7.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1977.

8. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск, «Высшая школа» ,1985.

9.Гуревич И. А. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – Минск, «Высшая школа», 1975.

10.Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). -М.: ВНИИФК, 2001.

11. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей /под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.:Медицина, 1991.

12. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только…- М.: Физкультура и спорт, 1988.

13. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.

14. Интернет ресурсы: Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 года № 250

15. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

16. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина и др. – М.: Советский спорт, 2009 – 72 с.

17. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.; А.С.Т., 1998.

18. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.

19. Манжосов В.Н., Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

20. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.

21. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

22. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт,

1976.

23. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

24. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.

25. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по лыжным гонкам составляется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

* 1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возрасту и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

1.2 Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей 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.

Приложение к программе № 1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми**

**для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество изделий |
| 1 | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2 | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4 | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 1 |
| 5 | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6 | Доска информационная | штук | 2 |
| 7 | Зеркало настенное (0,6х2 м) | комплект | 4 |
| 8 | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9 | Крепления лыжные | пар | 12 |
| 10 | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 11 | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 12 | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 13 | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14 | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15 | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 16 | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 17 | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18 | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 19 | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
| 20 | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 21 | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
| 22 | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 23 | Рулетка металлическая (50 м) | штук | 1 |
| 24 | Секундомер | штук | 4 |
| 25 | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 26 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 27 | Скребок для обработки лыж (3-5 мм) | штук | 30 |
| 28 | Снегоход | штук | 1 |
| 29 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 30 | Стальной скребок | штук | 10 |
| 31 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 32 | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 33 | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 34 | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
| 35 | Термометр наружный | штук | 4 |
| 36 | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 37 | Нетканый материал «Фибертекс» | штук | 30 |
| 38 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 39 | Шкурка | упаковка | 20 |
| 40 | Щетка для обработки лыж | штук | 20 |
| 41 | Электромегафон | комплект | 2 |
| 42 | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 43 | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | | | |
| 44 | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | 4 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество 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 | 12 |
| 5 | Очки солнцезащитные | штук | 12 |
| 6 | Нагрудные номера | штук | 200 |

Приложение к программе № 2

Таблица № 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3 | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 4 | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица  измерения | Расчетная  единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2 | Жилет утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11 | Рюкзак | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12 | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | Футболка (длинный рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 16 | Шапка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

