

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫМПЕЛ»**

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МБУ ДО «СПШ «Вымпел»  
И.С. Сауткин  
Приказ № 70 от « 29 » 08 2023г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

2023 г.

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта лыжные гонки с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. № 733 <sup>1</sup> (далее – ФССП). Программа предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ «Вымпел».

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, включения учащихся в состав спортивных сборных команд, профессиональное самоопределение учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки учащихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
  - выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности;
  - овладение методами определения уровня физического развития лыжников гонщиков и корректировки уровня физической готовности;
  - систематическое повышение мастерства за счет овладения техническими и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
  - повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности ;
  - осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд;
  - подготовка из числа учащихся инструкторов-общественников и судей по лыжным гонкам;
  - профессиональную ориентацию учащихся;
  - получение учащимися знаний в области лыжных гонок, освоение правил вида спорта, изучение истории лыжных гонок, опыта мастеров прошлых лет;
  - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
  - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
  - обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания.
-

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Отличительной особенностью является то, что в лыжных гонках запрещены физические контакты между соперниками.

Официальные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта на дистанции длиной от 0,5 км. до 70 км.

Лыжные гонки входят программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Основные виды: с отдельным стартом, с общим стартом (масс-старт, гонки преследования (персьют), скиатлон, эстафеты, индивидуальный спринт, командный спринт).

Основные стили передвижения на лыжах - «классический стиль» и «свободный стиль».

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы, финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX – начало XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

В России первая руководящая развитием лыж организация – Московский клуб лыжников который появился 29 декабря 1895 г. Первый чемпионат страны по лыжным гонкам состоялся 7 февраля 1910 года и в нем участвовало 12 спортсменов. Победителем чемпионата и обладателем звания первого лыжебежца страны стал Павел Бычков. Женское первенство страны впервые было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км. победила Наталья Кузнецова.

При занятиях лыжными гонками активно работают все основные группы мышц, кардиореспираторная система, улучшается резистентность организма неблагоприятным внешним условиям. Систематические тренировки увеличивают ЖЕЛ, МПК, уменьшают ЧСС, дают возможность легко регулировать нагрузку, как по интенсивности, так и по объему.

При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно выносливость, сила, координация.

2.1. Программа включает в себя сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки показаны (таблица № 1).

Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта «лыжные гонки» и этапам спортивной подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- возраста учащихся;
- наличия медицинского заключения допуска к занятиям видом спорта «лыжные гонки» в порядке установленном законодательством Российской Федерации.

На этапы спортивной подготовки зачисляются лица которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста выполнившие нормативы по физической подготовке, установленные в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки. Допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, не обходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Возраст учащихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества учащихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (от 17.09.2022г. Пр. №733).

Условия и организация учебно-тренировочных занятий, а также условия проведения спортивных соревнований, подготовка учащихся, осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

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 нетрудоспособностью, болезнью, отпуском разрешается (при необходимости) объединять.

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

## Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 19
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

Этапы спортивной подготовки для планирования и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки, продолжительность 3 года:

- 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 широкого круга двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение участие в официальных спортивных соревнованиях, но не ранее 2-го года спортивной подготовки на этапе;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах в спорте;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки;

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), продолжительность 5 лет:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовки, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта лыжные гонки;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья учащихся проходящих спортивную подготовку .

На этапе совершенствования спортивного мастерства, продолжительность не ограничивается:

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

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам - увеличение суммарного годового объема работы.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма учащегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

В зависимости от специфики вида спорта «лыжные гонки» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов	234 -312	312- 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248

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

### Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой, подгруппой или индивидуально.

Для реализации Программы, в зависимости от уровня учащихся и их подготовленности применяются: групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий.

При использовании дистанционных образовательных технологий тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет. Рекомендуется использовать: групповые видеоконференции с учащимися, лекции, консультации, практические занятия, мастер-классы, (с использованием платформ Zoom и т.п.), создание видеоуроков. При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь отслеживания и оценивание результатов работы учащихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с учащимися и родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса 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 могут объединяться (при необходимости). Могут проводиться (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Проводятся учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Тренировочные мероприятия проводятся и в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (таблица №3).

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица № 3

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-	-	-	21



	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	-	До 60 суток

	мероприятия		
--	-------------	--	--

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

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

Участие учащихся в соревнованиях проводится в соответствии с единым календарным планом муниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки», с учетом задач спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, уровне подготовленности и состоянием тренированности обучающегося (таблица № 4).

Таблица № 4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля, определения уровня подготовленности учащихся, оценивается и уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсменов. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс реализующей Программу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в часах рассчитанных исходя из астрономического часа (60 минут), составляется с учетом объема Программы и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки и утверждается учреждением ежегодно. Учебный год начинается с 1 сентября.

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

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/г	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		1	2	3	1	2	3	4	
Недельная нагрузка в часах									
	6	8	8	12	14	18	18	18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2			3				4	
Наполняемость групп (человек)									

		12 - 23			10 - 19					4 - 7
1.	Общая физическая подготовка	190	243	241	258	291	318	335	336	312
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	116	182	218	290	298	299	449
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	24	30	103	110	112	174
4.	Техническая подготовка	48	49	42	112	124	103	112	112	149
5.	Тактическая подготовка	2	2	1	8	10	16	10	9	21
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	9	10	15	29	27	21
7.	Психологическая подготовка	2	2	1	7	10	16	6	5	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	9	13	6	6	16
6.	Инструкторская практика	-	-	-	6	4	19	12	12	25
7.	Судейская практика	-	-	-		3	19	6	6	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6	9	12	3	3	17
8.	Восстановительные мероприятия	2	2	1	6	10	12	9	9	17
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	936	936	936	1248

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (таблица №2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица № 6).

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования

		специализации)				спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4 -6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
- *ежегодное* позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятий;
- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание это один из основных видов педагогической деятельности тренера-преподавателя, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущим ему законами и закономерностями. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровне физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств учащихся.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и	В течение года

		соревновательной деятельности	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	
--	--	---	--

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Учреждению осуществляет реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно с учащимися проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяются беседы, лекции, викторины с учащимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках - родительских собраний , в частном порядке, об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допинг это также запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.



4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Круглогодично тренерским составом с учащимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование учащихся о запрещенных веществах;
- ознакомление проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями учащегося;
- повышение осведомленности учащихся об опасности допинга для здоровья;
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Учащейся должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Учреждения
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Учреждения
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Учреждения
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки, брошюры для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/Собрание">http://list.rusada.ru/Собрание</a> можно проводить в онлайн формате
Учебно-	Теоретическое занятие	1-2 раз в	Учащимся даются

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Виды нарушения антидопинговых правил»	год	углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Учреждения
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Учреждения
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить учащихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Работа с родителями . «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	Использовать памятки, брошюры для родителей. Рекомендовать родителям пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Похождение онлайн-курсов – это неотъемлемая часть антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»; «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Учреждения
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»; Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1-2 раза в год	Рекомендовать сайт РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение Учреждения

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раза в год	Похождение онлайн-курсов – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В течении года	Пользование сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Навыки работы осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

*На тренировочном этапе проводится работа:*

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия – подготовительная, основная и заключительная часть (умение составлять конспект отдельных частей занятий);
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, техники лыжных ходов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство личных и командных соревнований.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства проводится работа:*

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру-преподавателю в обучении технике лыжных ходов, самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для

различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;

- подбор упражнений для совершенствования техники лыжных ходов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- практика судейств соревнований в школе, районе;
- составления положения о соревнованиях.
- индивидуальная работа по технико-тактическому плану с младшими группами;
- практика судейств соревнований по основным обязанностям членов бригады судей;
- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, в городе;
- практика судейства на муниципальных и региональных соревнованиях.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить учащихся начальным знаниям спортивной терминологии уметь составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течении года	Проведение учащимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, уметь решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических умений учащимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии уметь составлять

Этап совершенствования спортивного мастерства			конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение учащимися занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта лыжные гонки, умение решать сложные ситуативные вопросы
Практические занятия	В течении года	Учащимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по лыжным гонкам, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Основанием для допуска учащегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Министерства России.

Начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), учащиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и других медицинских учреждениях. Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

За состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется систематический контроль и периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-

биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование учащихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

*Задачи медицинского плана:*

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования учащихся.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования учащихся.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов учащихся.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочных занятиях, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдения режима дня.

К психологическим средствам относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключения внимания, мыслей, самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение выставок, музеев, театров.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажей (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна, баня.

Особенно важное значение медико-биологические средства приобретают при двухразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванными соревнованиями или прикидками.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности учащегося. Сюда входят гигиенические требования к освещению, окраске стен и пола. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.



Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривает разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты, рыба), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности.

Общие методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средства локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств дает больший эффект.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

#### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении до пуска к мероприятию
	Периодические медицинские осмотры	1-2раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применения медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении до пуска к мероприятию
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1-2раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применения медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года

совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении до пуска к мероприятию
	Периодические медицинские осмотры ( в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1раза в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применения медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года

### III. Система контроля

Структура раздела

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам этапам спортивной подготовки.

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

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Для оценки результатов освоения Программы проводится аттестация учащихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов или вопросов по видам подготовки не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, учащиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Тесты для проведения промежуточной аттестации по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками  
(теоретической, психологической, тактической)

1. Каким термином называется – количественная характеристика выполняемой лыжником тренировочной работы?
  - а) интенсивность
  - б) объем +
  - в) физическая нагрузка.
2. Назовите наиболее универсальный метод тренировки применяемый в лыжных гонках для развития общей выносливости?
  - а) равномерный +
  - б) переменный
  - в) повторный
  - г) интервальный
  - д) круговой.
3. В соответствии с чем планируются соревнования по лыжному спорту:
  - а) с выделенными материальными средствами
  - б) с календарным планом, положением, а также программой +
  - в) с наличием квалифицированных спортсменов
4. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх:
  - а) 1956 +
  - б) 1984
  - в) 1989.
5. В лыжном спорте розыгрыш Кубка мира:
  - а) проводится один раз в 2 года
  - б) проводится ежегодно +

- в) проводится один раз в 4 года
6. Из чего состоит процесс многолетней спортивной тренировки:
- а) различных взаимосвязанных видов подготовки +
  - б) подготовки к соревнованиям и участия в них
  - в) отдельных взаимосвязанных макроциклов.
7. Во время Олимпийских игр в Сочи, нашим лыжникам удалось занять весь пьедестал (1, 2, 3 место). На какой дистанции это произошло? – 50 км. +.
8. Элементом тактики лыжника является:
- а) лидирование
  - б) распределение сил +
  - в) обгон
9. При помощи тактической подготовки лыжник:
- а) уверенно выступает на соревнованиях
  - б) поддерживает скорость передвижения на дистанции
  - в) грамотно строит ход борьбы на дистанции лыжных гонок +.
10. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах:
- а) торможение боковым соскальзыванием +
  - б) торможение «упором»
  - в) торможение «полуплугом»
11. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический:
- а) коньковый
  - б) классический +
  - в) одновременно.
12. Какой лыжный ход самый скоростной:
- а) одновременный одношажный +
  - б) попеременный двухшажный
  - в) одновременный двухшажный.
13. Из чего состоит попеременный двухшажный ход на лыжах:
- а) из одного периода и трёх фаз
  - б) одного периода и двух фаз
  - в) из двух периодов и трёх фаз +
14. При спуске является наиболее скоростной какая стойка:
- а) средняя
  - б) низкая +
  - в) высокая
15. Перечислите средства и методы психологической подготовки.

Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

Перечислите виды психологической подготовки:

1. Общая психологическая подготовка .
2. Специальная психологическая подготовка .
3. Волевая подготовка .
  - 3.1 Развитие целеустремлённости .
  - 3.2 Развитие настойчивости .
  - 3.3 Развитие терпеливости и упорства .
  - 3.4 Развитие выдержки и самообладания .
  - 3.5 Развитие инициативности и самостоятельности .
  - 3.6 Развитие дисциплинированности .
  - 3.7 Развитие решительности и смелости

16. Назовите способ передвижения на лыжах, изображенный на рисунке 1.



Рис. 1.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11-13:

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	

До двух лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**IV. Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки**

Структура раздела

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

4.2. Учебно-тематический план.

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



## Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Годичные циклы тренировки на начальном этапе подготовки, разграничены на три периода – осенний, зимний и весенне-летний.

В осеннем и весенне-летнем периодах преимущественно решают задачи разносторонней двигательной подготовленности и освоение упражнений, имитирующих различные способы передвижения на лыжах.

Зимний период направлен на разучивание способов передвижения на лыжах, используя при этом широко игровые задания.

Структура осеннего и весенне-летнего периодов направлена на формирование общей физической подготовленности (ОФП), акцентируя внимание на таких физических качествах и способностях, как: быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Развитие двигательных качеств (% соотношение в объеме тренировочного процесса в структуре годичного цикла начального этапа (первого года тренировок), 52 недели.

Таблица № 14

Период	Месяц	Недели	Развитие двигательных качеств (% соотношение в объеме тренировочного процесса)
Осенний	Сентябрь	1-4	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	Октябрь	5-8	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Ноябрь-декабрь	9-13 14, 15	Выносливость (25-30), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-30)
Зимний	Декабрь-январь	16-22	Освоение способов передвижения на лыжах, игровые задания на лыжах
	Февраль	23-27	
	Март	28-31	
Весенне-летний	Апрель	32-36	Развитие координационных способностей (легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры)
	Май-июнь	37-41	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	Июль	42-47	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Август	48-52	Выносливость (40-0), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-30)

### ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ ИМИТАЦИЯ

Процесс начального обучения технике начинается с овладения основами движений, базирующихся на естественных двигательных действиях человека.

В лыжных гонках таковым является классический, попеременный двухшажный ход. Его основу составляют движения, встречающиеся во всех других лыжных ходах. Их освоение происходит быстрее в связи с положительным переносом двигательного навыка. Первый этап: обучение общей схеме движений – овладеть основами скользящего шага. Задачи, научить: стойке лыжника, одноопорному

скольжению, согласованной работе руками и ногами, отталкиванию вверх-вперёд «на взлёт».

1. Исходное положение (ИП) - основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника - слегка наклонить туловище и согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, опустить немного согнутые руки вперед-вниз. Вернуться в ИП. Зафиксировать мышечные ощущения. Обратит внимание на равномерное распределение массы тела на обе ноги. Не допускать положения, при котором колено "накрывает" носок стопы.

2. Исходное положение – основная стойка, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в исходное положение. Проконтролировать положение рук, туловища и ног. При повторении шага выполнять с правой и левой ноги.

3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.

4. Исходное положение- стойка лыжника (СЛ), имитация работы рук - поочередные махи руками вперед и назад (без палок). Впереди рука слегка согнута, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, ладонь внутрь, пальцы зажаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены (кисть имитирует держание палки). Не допускать боковых наклонов и покачиваний туловища, приседаний.

5. Исходное положение – стойка лыжника на одной ноге, повторить упр.4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений. Контролировать положение рук, сохранять равновесие.

6. Повторить упр.4 с фиксацией положения рук впереди и сзади. Проверить зрительно и прочувствовать крайние положения рук и согласованность их движений.

7. Исходное положение стойка лыжника на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Добиться согласования движений руками и ногами, сохранять равновесие.

8. Повторить упр.7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад. При махе вперед ногу согнуть, при махе назад выпрямить, т.е. имитировать толчок ногой. Проверить равномерность толчковой ноги и руки, как в обычной ходьбе.

9. Исходное положение – стойка лыжника на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед - в каждом цикле при махе левой руки вперед выполнять небольшой прыжок вверх и мах правой ногой вперед, т.е. имитировать мах ногой. Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу, контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.

10. Повторить упр.9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.

11. Повторить упр.9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед, и назад. Сохранять равновесие и внимательно следить за соблюдением разноименности в маховых и толчковых движениях руками и ногами.

12. Исходное положение – стойка лыжника на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в исходное положение. Шаги выполнять поочередно каждой ногой, обратить внимание и мышечно прочувствовать перекал, бросок туловища, одноопорное положение. Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища вперед и толчка опорной ногой.

13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед с выполнением требований по контролю за исполнением перекала, броска, за сохранением равновесия и наклона туловища в положении свободного скольжения при более сложных условиях.

14. Исходное положение - выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение - пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой - энергично выпрямить правую ногу в коленном и голеностопном суставах (стопу от опоры не отрывать). Выполнив толчок, перенести массу тела на впередистоящую (левую) ногу. Руки при этом завершают толчок (левая рука) и мах (правая рука). Вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз и сменить исходное положение на выпад правой ногой.

15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок, и затем положение свободного скольжения.

16. Исходное положение туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба "полушагами" с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.

17. Исходное положение – стойка лыжника на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза - маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад. Ощутить маховый вынос ноги вместе с движением таза. Мах выполнять вперед стопой, а не коленом, не допускать сгибания ноги в коленном суставе. Повторить 20-25 раз и сменить ИП на стойку на правой ноге.

18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ног сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками. Следить за движением таза при махе и выпаде.

19. Исходное положение – стойка лыжника, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП. При повторении следить за выполнением подседания и сменой ног.

20. Исходное положение – стойка лыжника, шаговая имитация хода на месте. Движения выполнять свободно, размашисто, следить за правильным выносом рук.

21. Исходное положение – стойка лыжника, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ног.

22. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры, добиваться завершеного отталкивания ногой и рукой и плавной загрузки опорной ноги.

Движения стремительные при сохранении легкости. Выполнять на склонах разной крутизны.

23. Исходное положение – стойка лыжника руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседание перед толчком.

24. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с соблюдением всех требований, изложенных в упр.22.

25. Исходное положение – основная стойка, имитация фазы I скользящего шага - свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук, вернуться в ИП. Ощутить удобную позу, масса тела на опорной ноге, маховая нога прямая и составляет одну линию с наклоненным туловищем и слегка наклоненной головой. Рука, вынесенная вперед, немного согнута, локоть слегка развернут наружу, кисть, сжатая в кулак, находится на уровне глаз. Находящаяся сзади рука прямая, ладонь развернута внутрь. При повторении менять опорную ногу (без палок и с палками). Обратить внимание на положение правой ноги и рук - они не касаются опоры, вся масса тела удерживается на опорной (левой) ноге.

26. Повторить упр.25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком. Следить за сохранением устойчивого равновесия на опорной ноге, без опоры на палки.

27. Исходное положение – основная стойка, принять положение, характерное для фазы II скользящего шага - скольжение с выпрямлением опорной ноги. Прочувствовать постановку находящейся впереди палки на опору и небольшое выпрямление опорной ноги, а также перекат, т.е. перемещение центра тяжести масс вперед над центром опоры. Проконтролировать сохранение наклона туловища, приближение маховой ноги к опорной без касания опоры (пол, земля). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу. При имитации с палками ставить ее вкалывающим движением (ударом), выполнять жим на палку и давление туловищем.

28. Исходное положение – основная стойка, имитация фазы III скользящего шага - скольжение с подседанием, в которой маховая нога слегка приподнята и максимально приближена к опорной (степень сближения зависит от характера выпада), опорная нога немного сгибается. Маховая и толчковая руки встречаются и находятся на одном уровне перед коленом (одна рука продолжает отталкивание, вторая - вынос), давление на толчковую палку усиливается наклоном туловища (в этой фазе он наибольший). Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.

29. Исходное положение – основная стойка, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага - выпад с подседанием, когда в выпаде вперед обе ноги стоят на опоре на расстоянии между стопами около 80 см (длина выпада), находящаяся сзади толчковая нога согнута в коленном суставе, и пятка удерживается как можно ближе к опоре, туловище наклонено, одна рука продолжает толчок и находится за бедром, вторая продолжает вынос и находится на уровне подбородка. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой, и с левой ноги.

30. Исходное положение – основная стойка, имитация фазы V скользящего шага - отталкивание с выпрямлением ноги. В положении выпада - сзади стоящая толчковая нога выпрямлена в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок ноги

от опоры не отрывать), толчковая рука завершает толчок, кисть маховой доходит до уровня глаз, туловище наклонено и находится на одной линии с толчковой ногой и головой. Прочувствовать отталкивание ногой и рукой. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя толчковую ногу.

31. Исходное положение - фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов. При своевременном выпаде маховая и опорная ноги находятся на одном уровне, при опережающем выпаде маховая нога впереди опорной, при запаздывающем выпаде - сзади опорной. Повторить - каждый вариант.

32. Исходное положение – основная стойка, имитация положения "броска" - принять позу, соответствующую фазе III, вернуться в ИП. Обратить внимание на разворот таза в тазобедренном суставе опорной ноги и в поясничном отделе позвоночника. При повторении поочередно менять опорную ногу.

33. ИП - фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору:

1. палку энергичным ударом ставят дальше от носка опорной ноги под углом около  $80^\circ$ ;

2. палка у носка опорной ноги;

3. палку ставят у пятки опорной ноги. Вернуться в ИП. Повторить 10-12 раз, меняя опорную ногу. При каждом повторе выделить наилучший вариант постановки палки - первый. Обратить внимание на изменение угла постановки палки - чем острее угол, тем ниже эффективность толчка рукой.

34. Исходное положение – основная стойка, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, V и вернуться в ИП. Повторить сначала без палок, затем с палками. Следить за движением как толчковой, так и маховой руки. Прочувствовать постановку палки на опору, усиление давления на палку в фазе III за счет небольшого увеличения наклона туловища, окончание отталкивания.

35. Исходное положение – основная стойка, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания). Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Прочувствовать увеличение загрузки опорной ноги при подседании, в фазе IV следить за удержанием пятки толчковой ноги ближе к опоре.

36. Исходное положение – стойка лыжника на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу. Акцентировать внимание на подседании и отталкивании ногой и разноименной рукой.

37. Исходное положение – основная стойка, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. Принять положения свободного скольжения, скольжения с выпрямлением опорной ноги, скольжения с подседанием (это период скольжения), зафиксировать их и вернуться

в ИП. Затем принять положения выпада с подседанием и отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (это период стояния), также зафиксировать и проконтролировать граничные позы рук, ног, туловища в каждой фазе, после этого вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу (без палок и с лыжными палками, на месте и в движении).

## ОБУЧЕНИЕ КОНЬКОВЫМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ

### Подготовительные упражнения.

1. И.П. стойка лыжника. Выпад вперед вправо толчком левой ноги не отрывая её от опоры. Через 5-6 повторений менять ногу.
2. Выполнять упражнение 1 с переходом в одноопорное положение.
3. И.П. Стойка лыжника на одной ноге другая сзади. Выполнить упражнение 1 в строгой последовательности – смещать туловище вперед в сторону – отталкивание ногой – вынос маховой ноги.

### Упражнения:

1. ИП - СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад-в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.
2. Шаговая имитация хода на месте. Удобно начинать из ИП - СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге-выпаде вперед-влево с переносом массы тела на другую (левую) ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратить внимание на отличительный признак хода - на каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.
3. Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте. В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратить внимание на выполнение толчка и маха руками.
4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента - подседание на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают). При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.
5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет

исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

### УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. И.П. – основная стойка (о. с.). Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 градусов («полу ёлочка»), вернуться в и.п. Повторить несколько раз правой потом левой ногой.
  2. И.П. – о.с. Отставить лыжу носком в сторону, поставить на внутреннее ребро и частично загрузить весом тела. Прочувствовать положение. Многократно повторить правой потом левой ногой.
  3. Передвижение ступающим шагом в положении «ёлочка».
  4. Опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
  5. Стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);
  6. Поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в коленном суставе, с опорой на палки);
  7. Поочередное поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);
  8. Поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);
  9. Небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу кольцами назад);
  10. Стоя на чуть согнутых в коленных суставах ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
  11. Небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
  12. Поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);
  13. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
  14. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;
  15. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
  16. Другие разновидности поворотов на месте: махом левой (правой) лыжей, махом левой через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;
- При выполнении этих упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением обучающихся.

Ступающий шаг – основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладение перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по наклонной лыжне;
- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;

- по целине с частым изменением направления движения, зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, другие ориентиры

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- специфика сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага;
- перекрестная (разноименная) координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;
- больший по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища;
- специфические маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

Для овладения одноопорным (свободным) скольжением, согласованными толчками и махами руками и ногами полезны следующие простейшие упражнения с выполнением скользящих шагов на хорошо укатанной лыжне, проложенной под уклон:

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);
- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок);
- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками – попеременный бесшажный ход с акцентом на постановке палки ударом и небольшой навал туловищем на палку;
- лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);
- передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);
- скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ногой;
- фиксированное длительное скольжение на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать на весу);
- поочередный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

Для овладения скользящим шагом широко используют игровые упражнения-задания, например:

- с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнения выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит;



- с места или с предварительного разбега преодолеть за три скользящих шага наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);
- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка от 15 до 50 метров).

#### ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОВЛАДЕНИЕ «ЧУВСТВОМ ЛЫЖИ И СНЕГА»

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; в различных стойках; спуски после разбега; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж; одновременный спуск нескольких человек шеренгой взявшись за руки; спуски в положении шага; подпрыгивание во время спуска; то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж; спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков; спуски тройками, взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивая крайних; спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же, отрывая при этом носок лыжи; спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки - спуск в средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи; то же с постепенным увеличением дальности скольжения на одной лыже; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход (после скатывания и на пологих склонах); спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот; спуски с поворотом переступанием после выката; спуски без палок с различным положением рук; спуски с различными движениями рук; спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх); спуски при встречном ветре и снегопаде; спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных склонах); спуски с проездом в ворота различного размера и формы; спуски с расстановкой предметов в определенных местах; спуски с собиранием предметов; спуски с метанием снежков в цель.

При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов, увеличением числа заданий в процессе спуска, их усложнением и др.

При подъеме к месту начала выполнения заданий занимающиеся изучают подъем «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», наискось, подъем зигзагом с поворотом переступанием; подъем прямо ступающим и скользящим шагом.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать

внимание на активные движения туловищем. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора. При правильном и многократном выполнении подобных упражнений занимающиеся овладевают ощущением эффективности отталкивания палками и ощущением возможности не только поддерживать скорость скольжения, но и увеличивать ее.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилием опоры на поставленные впереди палки; передвижение в наклоне «полушагом», палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей; передвижение «полушагом» с махом руками с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу; прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне «полушагом» с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы (вдеть руки в петли палок) параллельно лыжне. По мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыжне. По мере удлинения шагов, усиления отталкивания лыжами и более резкого выполнения махом ногами, туловище постепенно принимает требуемый наклон. Палки в начале свободно волочатся по снегу, далее начинается все более отчетливый вынос их вперед, и, наконец, резко на каждый шаг ставятся на снег и выполняют отталкивание.

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо вначале добиться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения. Далее, не теряя легкости хода, необходимо добиться стремительности движений и всего хода в целом. Наконец, сохраняя легкость и стремительность движений, добиться мощности хода.

Одновременно с выполнением рекомендованных комплексов упражнений в занятиях изучаются и отдельные лыжные ходы – когда есть уверенность, что у занимающихся имеются к этому определенные предпосылки и требования «школы» будут ими перенесены в технику отдельных способов передвижения.

Остальные ходы разучиваются и совершенствуются в следующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием палками, постепенно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

В подготовительных группах основное внимание уделяется изучению техники одновременно бесшажный ход, одновременно одношажный ход и попеременно

двухшажный ход. С остальными ходами может быть проведено, главным образом, ознакомление.

Кроме указанного, разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамической, спуски наискось.

Подъемы: ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось, «елочкой». Способы преодоления неровностей (высота, встречного склона).

Способы торможения: плугом, упором. Способы поворотов в движении на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

### ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ

1. ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднятие и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднятии носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

2. Повторить упр.1, но поочередно поднимать и опускать весь лыжероллер, сгибая ногу в колене. Не допускать отведения лыжероллеров в сторону.

3.ИП - стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным поднятием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую

4.ИП - как в упр. 3, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг. Повторить в каждую сторону.

5. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т. к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

6. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате - за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

7. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.

8. Повторить упр.7 с удлиненным прокатом на лыжероллере в каждом скользящем шаге.

9. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками - с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

10. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

#### 11. «Коньковая» стойка

Исходное положение (И.П.) – полуприсед на одной ноге, стопа направлена строго вперед, вес тела распределен на всю стопу. Вторую ногу приподнимают от поверхности на 5-10 см и отводят в сторону так, чтобы стопы ног были на одной линии, а носки направлены в одну сторону. Легкий наклон туловища должен быть направлен вовнутрь, чтобы ОЦМ не выходил на внешнюю сторону за опорную ногу. Руки, по желанию, можно убрать за спину. Регулировать усилие можно углом сгибания коленного сустава опорной ноги, для этого необходимо отвести дальше приподнятую ногу, не меняя расстояния от поверхности. Время выполнения данного упражнения на одной ноге составляет 60÷90 с, после чего сразу следует начать упражнение на другой и выполнять по 3-8 серий. Рекомендуется новичкам.

#### 12. «Классическая» стойка

И.П. – полуприсед на одной ноге, стопа направлена строго вперед, вес тела распределен на всю стопу. Вторая нога полностью выпрямлена в коленном суставе и отведена назад, а мысок стопы направлен вперед в 5÷10 см от поверхности земли. Туловище имеет небольшой наклон вперед. Руки зафиксированы либо за спиной, либо принимают положение фазы свободного скольжения в попеременном двухшажном классическом ходе. Регулировать усилие можно углом сгибания коленного сустава опорной ноги, для этого необходимо отвести дальше приподнятую ногу, не меняя расстояния от поверхности. Время выполнения на одной ноге составляет 60÷90 с, после чего сразу следует начинать выполнять упражнения на другой по 3-8 серий.

#### 13. Стойка на одном лыжероллере

И.П. – стойка на одном лыжероллере, руки разведены в стороны для лучшего сохранения баланса (либо убраны за спину для усложнения выполнения упражнения). Опорная нога остается слегка согнутой в коленном суставе. Разрешается делать небольшое подпрыгивание для сохранения равновесия. Выполнять упражнение следует в течение 60 с, после чего сразу начать упражнения на другой ноге, и так по 3-8 серий.

#### 14. Приседание на одном лыжероллере

И.П. – стойка на одном лыжероллере. Выполняют присед на опорной ноге, другую ногу отводят вперед. Рекомендуется выполнять приседание до угла 90 градусов в коленном суставе. Выполняют по 10-15 приседаний на каждой ноге в течение 3-8 серий. При потере равновесия разрешается слегка опираться задним колесом лыжероллера свободной ноги. Рекомендуется для высококоординированных лыжероллистов.

#### 15. Качение на одном лыжероллере

При качении по равнине или небольшому спуску следует сделать акцентированный прокат на одной ноге. Для этого выполняют максимально длинный прокат. Направление движения можно регулировать подпрыгиванием. Для усложнения упражнения выбирают более длинный спуск или расставляют декоративные конусы

для проката по криволинейной траектории «змейке». Упражнение выполняют 10-15 раз на каждой ноге.

#### 16. Упражнение «самокат»

И.П. – стойка на одном лыжероллере, толчковая нога без лыжероллера (в качестве обуви рекомендуется надеть кроссовок). Толчковой ногой выполняют сильное отталкивание для более длительного проката на лыжероллере. Руками производят маховые движения в такт с работой ног (для усложнения упражнения можно убрать руки за спину). Для выполнения упражнения осуществляют прокат по 400÷1500 м на каждой ноге. Упражнение полезно на начальном этапе обучения. Для новичков рекомендуется использовать для этого упражнения классические лыжероллеры.

#### 17. Качение на одной ноге с отталкиваниями палками

И.П. – стойка на одном лыжероллере. Опорная нога слегка согнута в коленном суставе. Отталкивание выполняют двумя руками одновременно с помощью палок. Стоя на одном лыжероллере, спортсмен выполняет отталкивание руками, стараясь удержать равновесие. Цель упражнения: проехать максимально возможное или подъем. Для выполнения упражнения осуществляют прокат по 100÷400 м на каждой ноге, после чего можно повторить упражнение (2-4 серии).

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Круговые вращения головой;

-круги влево, вправо,

Упражнение для рук и плечевого пояса

-круговые вращения, кисти в замок;

-в локтевых суставах;

- вращения прямых рук в плечевых суставах;

Упражнение для туловища

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;

- в стороны вправо, влево,

круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,

-повороты туловища, руки вытянуты в стороны;

Упражнение для ног и тазобедренных суставов;

-И.п.- ноги врозь, руки на поясе:

круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево

-И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,

-И.п.- основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,

-И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.

-И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания,

Упражнения на гибкость;

-растягивание поперечным, продольным шпагатом,

-растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны

### УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки в стороны, 2 - руки в верх, встать на носки, 3 - руки в стороны, опуститься на пятки, 4 - и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнер выполняет наклон.

3. И.п. - стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнер выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД

Игры с преимущественным развитием быстроты

*Челнок.* Две команды разделившись на две половины, занимают места за линиями старта, удаленными одна от другой на расстояние 15-20 метров. По сигналу первые номера обеих команд бегут к вторым номерам, передавая эстафету касанием. Вторые номера передают третьим и так далее. Побеждает команда, закончившая первой.

Игры для развития силы и скоростных силовых качеств

*Захват высоты.* На площадке диаметром три метра размещается команда 10-12 человек. За кругом находится другая команда в том же количестве. По сигналу находящиеся за кругом входят в него и стараются вытолкнуть игроков противоположной команды из круга. Если выталкиваемый переступает двумя ногами за черту, он выбывает из игры. Продолжительность игры 3-5 минут, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньше времени на захват «высоты».

Игры с преимущественным развитием выносливости

*Салки-выручалки.* Дополнительное условие к игре «салки простые». Осаленный возвращается в игру, если его коснется игрок их команды. Продолжительность игры 3-4 минуты.

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

*Игра № 1. Салки обычные и салки-выручалки:*

- А) передвижение только классикой;
- Б) передвижение классикой без палок;
- В) передвижение только коньковыми ходами;
- Г) передвижение коньковыми ходами без палок;
- Д) салки на пологом склоне.

*Игра № 2. Ограниченное расстояние – 10, 15, 20 и более метров необходимо преодолеть за меньшее количество отталкиваний только ногами или только руками (попеременно, одновременно)*

*Игра № 3. Скользить дальше после разгона за 2, 3, 4 и более отталкиваний ногами.*

*Игра № 4. Эстафета.* Команды (2, 3, 4) стоят в колонну на линии старта. Первые номера бегут до обозначенного места, ставят там палки и возвращаются обратно. Вторые номера, бегут за палками, возвращаются и передают их третьим номерам и так далее до последнего, стоящего в колонне.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе**

#### **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.

Упражнения, развивающие общую выносливость

Длительный равномерный и переменный бег в условиях пересеченной местности, скорость бега от 2,4 до 3,5 м / сек. различном темпе. Ходьба и бег в гору. Бег по песку, кочкам. Ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.

Спортивные игры : волейбол, баскетбол, теннис, футбол.

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

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

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

Подтягивание в смешанном висеб и в висе прямым и обратном хватом. Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной лестнице. Перемещение н по гимнастической стенке в висе на руках .Упражнения с отягощением : с гантелями 1-2 кг, с набивными мячами 1-3 кг., с мешками с песком 5- 1-0 кг, со штангой 15- 20 кг и др. Метание камней из различных исходных положений ( вперед, через себя и т.п.)

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

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

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

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

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

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

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

Из положения упор лёжа – переход в упор лежа боком, в одну и другую сторону, в упор лежа сзади. И др.

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

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

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

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Продвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.

Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Прыжки с двойным вращением скакалки, бег с перепрыгиванием через скакалку, то же с ускорением. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, прыжки на двух и на одной ноге, то же с поворотом. Броски теннисного мяча вверх, и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу двух мячей одновременно. Броски мяча правой, левой рукой и ловля правой, левой. Броски мяча в прыжке. Броски мяча в прыжке с поворотом. Метание теннисных, хоккейных мячей в цель и на дальность. Игры с мячом (лапта и т.д.)

Шаговая имитация и пологие подъемы до 100- 300 м. и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100-300 м. ( фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью) . В одном занятии до 1,5 км, за подготовительный период до 30 км.

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



Смешанное передвижение- сочетание различных видов ходьбы, бега, имитация до 6-10 км в одном занятии из них до 4 км. имитации.

Лыжная подготовка

Равномерные тренировки со средней интенсивностью до 20-25 км., равномерные тренировки с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью по слабопересеченной местности до 100-113 % соревновательной дистанции /по хорошо подготовленной лыжне и хорошей опоре для палок – на стандартной лыжне/.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 40-45 км, чередуя прохождение участков дистанции со средней и ниже средней интенсивностью.

Переменные тренировки по пересеченной местности до 35 км, из них до 10-12 км с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью /заключительная часть дистанции проходится преимущественно с соревновательной интенсивностью/.

Повторное прохождение сложных спусков в различных условиях в одном тренировочном занятии до 35-40 спусков.

Контрольные тренировки и соревнования на соответствующих дистанциях.

Шаговая имитация и пологие подъемы до 100- 300 м. и «стелящаяся» имитация в пологие подъемы до 100-300 м. ( фаза полета незначительная, стопа маховой ноги проносится очень низко над опорной поверхностью) . В одном занятии до 1,5 км, за подготовительный период до 30 км.

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

Смешанное передвижение- сочетание различных видов ходьбы, бега, имитация до 6-10 км в одном занятии из них до 4 км. имитации.

Круговые тренировки с использованием тренажерных устройств. Игра в волейбол, футбол. В процессе равномерных и переменных тренировок на лыжероллерах и лыжах отдельные участки дистанций приходиться только одновременными ходами, только одновременными бесшажными или чередуя одновременный с отталкиванием одной палкой и др. упражнения выполняются преимущественно при передвижении с соревновательной интенсивностью,

Лыжная подготовка

Передвижение без палок с высокой интенсивностью по хорошо накатанной лыжне /по равнине и пологим уклонам/.

Равномерные тренировки со средней интенсивностью по пересеченной местности до 15-20 км. Равномерные тренировки с околосоревновательной интенсивностью по слабопересеченной местности /по хорошо подготовленной лыжне и хорошей опоре для палок – лучше стандартный круг/ до 15-20 км.

Переменные тренировки до 35 км по среднепересеченной местности со средней и ниже средней интенсивностью.

Повторное прохождение сложных спусков в различных условиях, до 30 спусков в одном учебно-тренировочном занятии.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Общая физическая подготовка

Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Кроссовый равномерный или переменный бег, ходьба в различном темпе по равнине и с использованием пологих подъемов и спусков. Ходьба и бег в пологие подъемы значительной протяженности. Ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе с равномерной и переменной интенсивностью, с повышением интенсивности в пологие подъемы и в конце тренировочного занятия.

Гребля на народных и академических судах продолжительностью до 2 часов. Равномерная гребля – преодоление дистанций с умеренной интенсивностью до 10 км. переменная гребля: 3-4 минуты интенсивно, 5-6 минут свободно /общая продолжительность до 1 часа/ или 15-20 гребков сильно, 30-40 свободно /продолжительностью до 30 мин./

Плавание умеренной интенсивности до 600-700 м в одном занятии. Игра в баскетбол с различной целевой установкой. Игра в волейбол до 1 часа.

• Спортивно-вспомогательная гимнастика:

Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, пройденные в учебно-тренировочных группах, а также упражнения: в упоре лежа – одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сидя с фиксированными ногами, руки за голову, отклонив туловище назад – повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях /в пологие подъемы, по песку и др./ и в облегченных условиях /под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности/ и др.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой /10-20 минут/. Кроссы от 500 до 1500 м. бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Бег со слабой интенсивностью, упражнения на растяжение, расслабление, координацию движений.

В спортивном зале – круговые тренировки с использованием тренажерных устройств.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения со специальными снарядами блочной конструкции, с использованием

тележек, установленных на наклонной плоскости; упражнения со специальными устройствами, позволяющими тренировать мышечные группы спортсмена, несущие главную нагрузку при передвижении на лыжах, в изокинетическом режиме.

Имитация попеременного двухшажного хода в пологие подъемы с переменной интенсивностью в одном занятии до 4.5-5 км. за подготовительный период до 140 км. специальная ходьба в пологие подъемы с переменной интенсивностью /темп от 120 до 170 шагов в минуту/ до 15 км в одном занятии /равнинные участки и спуски, бег слабой интенсивности/, за подготовительный период 250 км.

Передвижение на лыжероллерах с равномерной и период 1899-1900 км.

передвижение на тяжелых лыжероллерах преимущественно одновременными ходами до 20 км и с выполнением специальных заданий в чередовании отталкивания двумя и одной палкой. Смешанное передвижение по пересеченной местности – сочетание имитации, ходьбы и бега в одном занятии до 25-30 км, из них имитация с околосоревновательной интенсивностью до 4-4.5 км.

Передвижение на лыжах по заменителям снега в одном занятии до 12-15 км, за подготовительный период до 200-220 км.

Подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее, применяются на тренировочной дистанции для совершенствования техники при передвижении с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью. Совершенствование техники лыжных ходов и их сочетание в условиях пересеченной местности при передвижении с соревновательной интенсивностью. Совершенствование техники лыжных ходов и их сочетание в условиях пересеченной местности при передвижении с соревновательной интенсивностью при различном состоянии снежного покрова, температуры и влажности воздуха. Совершенствование индивидуальных особенностей в технике лыжных ходов при передвижении с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью. Совершенствование техники способов спусков, спусков с поворотами в контрольном прохождении дистанций лыжных гонок и на соревнованиях.

Лыжная подготовка

Равномерные тренировки со средней интенсивностью до 20-25 км. равномерные тренировки с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью по слабопересеченной местности до 100-113 % соревновательной дистанции /по хорошо подготовленной лыжне и хорошей опоре для палок – на стандартной лыжне/.

Переменные тренировки по среднепересеченной местности до 40-45 км, чередуя прохождение участков дистанции со средней и ниже средней интенсивностью.

Переменные тренировки по пересеченной местности до 35 км, из них до 10-12 км с околосоревновательной и соревновательной интенсивностью /заключительная часть дистанции проходится преимущественно с соревновательной интенсивностью/.

Повторное прохождение сложных спусков в различных условиях в одном тренировочном занятии до 35-40 спусков.

Контрольные тренировки и соревнования на соответствующих дистанциях.

Всего в годичном цикле тренировки прохождение на лыжах с низкой интенсивностью до 800 км, со средней интенсивностью до 1400 км и с высокой интенсивностью до 700 км.

Бег со слабой интенсивностью, упражнения на растяжение, расслабление, координацию движений.

В спортивном зале – круговые тренировки с использованием тренажерных устройств. Спортивные игры.

В процессе равномерных и переменных тренировок, на заранее подготовленных участках дистанции, в значительном объеме применяются упражнения в передвижении только одновременными ходами и чередование одновременного отталкивания двумя палками с отталкиванием одной палкой. Упражнения выполняются с соревновательной интенсивностью.

Передвижение без палок с высокой интенсивностью по равнине и под уклон 1-2 градуса /применяется преимущественно по хорошо накатанной лыжне в период «вкатывания»/.

## **Построение недельного микроцикла базового этапа**

### **1-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование технического мастерства. Тренировка на лыжероллерах 7\*400 м – 2 серии различными способами передвижения (III зона и выше). Заключительная часть – 10-12 км спокойное катание.

Вторая тренировка. Задача: развитие быстроты и силовой выносливости. Бег 5 км О.Р.У. – 10 мин. Прыжки (многоскоки) в гору 70-100 м = 1-1,5 км. упражнения на тренажерах – 10-12 упражнений по 45 с \* 3 серии. Отдых между упражнениями 30-40 с. Спортивные игры – 40 мин.

### **2-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка 25-30 мин. Бег с имитацией подъемов - 20 км (II – III зоны). О.Р.У. – 10-15 мин.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классического хода.

Тренировка на лыжероллерах 25-30 км (II зона).

### **3-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Тренировка на лыжероллерах. Свободный ход 40 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности 15-20 км (II зона). О.Р.У. – 15 мин. Спортивные игры – 40 мин.

### **4-й день**

Первая тренировка. Задача: поддержание общей выносливости. Бег, ходьба 25-30 км (30мин. бега + 30 мин. ходьбы, I и II зоны). О.Р.У. – 10 мин.

Вторая тренировка. Задача: поддержание силовой выносливости. Бег 5 км. О.Р.У. – 10 мин. Упражнение на тренажерах – 6-8 упражнений по 30-40 с \* 40 серии. Отдых между упражнениями 30-40 с. Спортивные игры – 40 мин.

### **5-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие силовой и специальной выносливости.

Разминка. Бег с имитацией подъемов 20 км. О.Р.У. – 15 мин. (II и III зоны).

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости. Лыжероллеры 25-30 км, одновременный ход (II зона).

## **6-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода (индивидуально).

Лыжероллеры 50 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: ОФП. Бег 5-

6 км. О.Р.У. – 15 мин. Спортигры – 1 час.

Тренировка на лыжероллерах

заканчивается легким бегом 1,5-2 км и упражнениями на растягивание 10 мин.

**7-й день - отдых**

## **Построение микроцикла развивающего этапы подготовки**

### **1-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие скоростно-силовых качеств. Разминка 25-30 мин. Прыжки в гору 10\*100 м, 6\*150 м. упражнения на тренажерах: 10 упр. \* 60 с \* 3 серии. Бег 8-10 км.

Вторая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Лыжероллеры 25 км, одновременный ход (II и III зоны).

### **2-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Разминка. Бег с имитацией подъемов 20 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов.

Лыжероллеры 25-30 км (II зона).

### **3-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие общей и специальной выносливости. Бег, ходьба, имитационные упражнения 30-35 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники свободного хода.

Лыжероллеры 25-30 км (II зона).

### **4-й день**

Первая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов.

Лыжероллеры 30 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: ОФП. Разминка 30 мин. Спортигры – 1 час.

### **5-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие специальной и силовой выносливости.

Разминка. Бег с имитацией 18-20 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости и совершенствование техники одновременных ходов. Лыжероллеры 25 км (II зона).

### **6-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Лыжероллеры 55-60 км (индивидуальная техника, II-III зоны).

Вторая тренировка. Восстановительный бег 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин. Спортигры – 1 час.

**7-й день – отдых.**

## **Снежный этап подготовки (октябрь – ноябрь)**

### **Микроцикл снежного этапа подготовки**

#### **1-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие силовых качеств. Разминка на лыжах – 5 км.

Одновременный ход – 2\*5 км, 3\*5 км свободный ход (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники поперечного двухшажного хода.

Равномерная тренировка на лыжах 25 км (II зона).

### **2-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие скоростной выносливости. Интервальная тренировка на лыжах: классический ход 6\*2 км. Активный отдых до пульса 120 уд./мин. Заключительная часть – 10 км (III-IV зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники свободного хода. На лыжах 25-30 км (I и II зоны).

### **3-й день**

Первая тренировка. Задача: совершенствование специальной выносливости. Свободный ход на лыжах 40 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. На лыжах 25 км (II зона).

### **4-й день**

Первая тренировка. Задача: совершенствование горнолыжной техники – 2 часа.

Вторая тренировка. ОФП. Кросс – 8-10 км. О.Р.У. – 15-20 мин.

### **5-й день**

Первая тренировка. Задача: развитие скоростной выносливости. Темповая тренировка на лыжах 20 км (III зона) или контрольная тренировка 12-15 км (III-IV зоны). Техника индивидуальная.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование индивидуальной техники свободного или классического хода 25 км (I-II зоны).

### **6-й день**

Первая тренировка. Задача: совершенствование специальной выносливости.

Равномерная тренировка на лыжах 55-60 км (классический ход, II, III зоны).

Вторая тренировка. Восстановительный бег 6-7 км. О.Р.У. – 20 мин. Каждая лыжная тренировка заканчивается легким бегом и упражнениями на растягивание – 10 мин.

**7-й день** – отдых.

## **Соревновательный этап подготовки**

Тренировочные циклы на данном этапе подготовки строятся с учетом календаря соревнований – что особенно важно – главного старта. Контрольные тренировки и подводящие соревнования должны органически входить в тренировочный цикл и служить постепенному улучшению спортивной формы. При построении микроцикла следует учитывать продолжительность соревновательного этапа и время (месяца), количество стартов в месяц, длину дистанций, а также вид лыжной техники предстоящего соревнования.

## **Построение микроцикла соревновательного этапа**

### **1-й день**

Первая тренировка. Задача: поддержание специальной выносливости. Переменная тренировка на лыжах 25-30 км (6-10 ускорений по 1 км). Индивидуальная техника (II и III зоны).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники (индивидуальной).

Равномерная тренировка 20 км (II зона).

### 2-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание скоростной выносливости. Интервальная тренировка на лыжах 6\*1,5 км, активный отдых до пульса 120 уд./мин.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование индивидуальной техники.

Равномерная тренировка на лыжах 20 км (II зона).

### 3-й день

Первая тренировка. Задача: активный отдых, прогулка на лыжах 15-20 км.

Вторая тренировка. ОФП. Кросс 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин.

### 4-й день

Первая тренировка. Просмотр трассы и разминка.

Вторая тренировка. Кросс 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин.

### 5-й день

Первая тренировка. Соревнования или контрольная тренировка.

Вторая тренировка. Восстановительная тренировка. Прогулка на лыжах 15 км.

### 6-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание специальной выносливости. Равномерная тренировка на лыжах 30-35 км (II зона). Техника индивидуальная.

Вторая тренировка. Кросс 6-7 км. О.Р.У. – 15 км.

### 7-й день – отдых.

Микроциклы разработаны для применения на этапах высшего спортивного мастерства. Молодые лыжники на этапе совершенствования спортивного мастерства и женщины также могут вести подготовку по предложенной схеме, но с индивидуальным дозированием объема тренировочных нагрузок (уменьшение может составлять 10-30%).

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. История возникновения вида спорта и его развитие	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и

		спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к



	спорта	эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического

	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
--	--	--

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст учащихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации (Рязанской области) по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Структура раздела

- 6.1. Материально-технические условия.
- 6.2. Кадровые условия.
- 6.3. Информационно-методические условия.

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

В Программе указана материально-техническая база, объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка для реализуемых этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие лыжной трассы;  
наличие лыже-роллерной трассы;  
наличие тренировочного спортивного зала;  
наличие тренажерного зала;  
наличие раздевалок, душевых;  
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 16

№ 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	пар	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.	Фибертекс	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 17

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		УТЭ (спортивной специализации)		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающего	-	-	2	1	3	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающего	-	-	2	1	3	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1

			ющего						
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

№ 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

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 19

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		УТЭ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

### Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с

утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**  
Указаны применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Перечень информационного обеспечения программы :

- список литературы;
- интернет-ресурсы, необходимые для использования в образовательной деятельности, включая электронные базы данных.

1. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие - М.; Физкультура и спорт, 1999.

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

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

4. Никитушкина В.Г. Система подготовки спортивного резерва.- М.;ГФСО, ВНИИФК. 1994.

5. Ковровский В.Ю. Лыжный спорт Учебное пособие – ГОУВПО «РГПУ имени С.А. Есенина – Рязань 2005г.

6. Правила соревнований по лыжным гонкам ФЛГР – Москва 2007г.

7. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпортАкадемПресс, 2001г.

8. Раменская Т.И. Гордость великая Россия. К 110-летию российского лыжного спорта, 1895 – 2005 г.г. Физкультура и Спорт Москва 2005;

9. Рудберг М. Свободным стилем. Коньковый одновременный одношажный ход – М.: ООО Атлет-пресс, 2013г.

10. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

11. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

12. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

13.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – Москва: Издательский центр «Академия».

14. Раменская Т.И. Гордись великая Россия. «Физкультура и Спорт» Москва 2007г..

15.Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте.

Настольная книга тренера. Москва 2021 г..

16. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера . Москва 2022 г..

#### **Интернет ресурсы:**

1.[www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) — федерация лыжных гонок России

2.[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — министерство спорта России

3.Минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ

4.<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»





Приложение № 1  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные  
гонки», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

(рекомендуемый образец)

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	10	4	1		
		1.	Общая физическая подготовка	190	242	208	336
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	145	299	436	632
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	9	20	112	174	299

4.	Техническая подготовка	48	49	92	112	149	166
5.	Тактическая подготовка	2	2	5	9	38	56
6.	Теоретическая подготовка	2	2	12	27	6	8
7.	Психологическая подготовка	2	2	3	5	30	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	12	20
9.	Инструкторская практика	-	-	9	12	9	12
10.	Судейская практика	-	-	6	6	20	21
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	3	3	16	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	11	9	46	112
Общее количество часов в год		312	416	520	936	1248	1664



