

УТВЕРЖДЕНА
приказом Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»
Асбестовского городского округа
от 20 декабря 2023 № 264/1-ОД
«Об утверждении дополнительных
образовательных программ спортивной
подготовки»»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

**(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования
спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «масс-старт», «гонка с отдельным стартом», «лыжный марафон», «гонка преследования (персьют)», «скиатлон», «индивидуальный спринт», «командный спринт», «эстафета» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа №1» Асбестовского городского округа (далее – учреждение)

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства;
- этапе высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

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

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные:
- по индивидуальным планам;
- иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность	учебно-тренировочных
---	---------------------------------------	------------------------------	----------------------

п/п		мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период		До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым

календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «лыжные гонки», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого-второго года спортивной подготовки;
- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе)

№п/п	Виды подготовки	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	14	18	24	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	192	244	306	337	337	224-300
2.	Специальная физическая подготовка	57	104	218	300	462	500-665
3.	Спортивные соревнования	4	6	20	100	150	200-266
4.	Техническая подготовка	47	44	132	112	150	125-167
5.	Тактическая подготовка	2	2	10	20	35	60-85
6.	Теоретическая подготовка	2	2	3	5	5	5-5
7.	Психологическая подготовка	-	2	3	5	10	10-10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	6	6-6
9.	Инструкторская практика	-	-	6	14	15	15-20
10.	Судейская практика			2	6	10	10-13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	8	10-13
12.	Восстановительные мероприятия	4	8	18	27	60	83-114
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; 	в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – 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.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	в течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях 	в течение года

		избранным спортом;	
2.3.	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		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвящённых дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года

3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
------	--	--	---

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) 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 учебно-тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися лыжными гонками молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся лыжными гонками молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в лыжных гонках (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-	первый,	

	play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	второй год	детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями лыжника (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

1. Тренировочные группы.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1 – 2-го года обучения. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1 – 2-го года обучения. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в

городе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролеров, секретаря.

2. Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;

- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах города;

- организацию и судейство городских соревнований по лыжным гонкам.

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

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

1. Этап начальной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

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

Медико-педагогические средства восстановления.

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

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

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

- Первый завтрак – 5%
- Зарядка
- Второй завтрак – 25%
- Дневная тренировка
- Обед – 35%
- Полдник – 5%
- Вечерняя тренировка
- Ужин – 30%

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 0 С, души ниже 20 0 С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37 – 38 0С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 – 15 мин рекомендуется принимать через 30 – 60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 – 60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2–4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50–100 мл спиртовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 0С и относительной влажности 10 – 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30 – 35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20 – 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100 0С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 – 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 – 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12,,,+15 0С).

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе, массаж должен быть поверхностным. Массаж,

производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 – 10 мин, после средних – 10 – 15 мин, после тяжелых – 15 – 20 мин, после максимальных – 20 – 25 мин.

4. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их воздействием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабаид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются спиртовые экстракты. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2 – 3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

5. Психологические средства восстановления Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и

психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. Система контроля

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

11.1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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 муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации

13.1. 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
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

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

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

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

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовленности				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не менее	
			9.20	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км.	мин, с	не более	
				17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км.	мин, с	не более	
			30.30	
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	мин, с	не более	
				16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.	мин, с	не более	
			28.30	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

V. Рабочая программа

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

Этап начальной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки лыжников, а также, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа подготовки.

Структура тренировочного процесса

Годичные циклы тренировки на начальном этапе подготовки, разграничены на три периода - подготовительный (осенний), соревновательный (зимний) и переходный (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 техники передвижения классическими и коньковыми ходами и освоение основ горнолыжной техники. Структура осеннего и весенне-летнего периодов направлена на формирование общей физической подготовленности (ОФП) с развитием качеств в последовательности: быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Таблица 1

Структура годичного цикла этапа начальной подготовки первого года обучения
52 недели, 208 тренировок

Период	Месяц	Недели	Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса, в часах)
Подготовительный	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 (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)

Соревновательный (зимний)	декабрь - январь	16-22	Освоение техники классических ходов и основ горнолыжной техники
	февраль	23-27	
	март	28-31	
Переходный (весенний-летний)	апрель	32-36	Восстановление (легкоатлетические упражнения, спортивные игры, развитие координационных качеств различной направленности)
	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 (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)

Таблица 2

Структура годичного цикла этапа начальной подготовки второго-третьего года обучения
52 недели, 260 тренировок

Период	Месяц	Недели	Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса, в часах)
Подготовительный	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 (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)
Соревновательный (зимний)	декабрь - январь	16-22	Освоение техники классических ходов и основ горнолыжной техники
	февраль	23-27	
	март	28-31	
Переходный (весенний-летний)	апрель	32-35	Восстановление (легкоатлетические упражнения, спортивные игры, развитие координационных качеств различной направленности)
	май	36-39	Общефизическая подготовка
	июнь	40-43	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	июль	44-48	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	август	49-52	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)

Основное тренирующее воздействие в подготовке лыжников-гонщиков оказывает совокупный объем циклической нагрузки, выполненной за год. Его приоритетное значение состоит не только в количестве тренировочной нагрузки, но и в том, что в нём содержится информация об объемах работы в различных средствах подготовки их динамике в течение года и интенсивности, с которой они выполнены.

В таблицах 3 и 4 представлены объемы основных средств лыжников и лыжниц на начальном этапе подготовки. Динамика годовых объемов циклической нагрузки выполнена с учетом особенностей развития организма подростков.

Примерные годовые объёмы основных средств подготовки лыжников-гонщиков

Тренировочный год	ООЦН (час)	Бег (час)	Ходьба (час)	Прыжковая имитация (час)	Лыжероллеры (час)	Лыжи (час)
1 - й год	220-230	75-80	45-50	1-2	15-25	70-80
2 - й год	320-330	95-100	60-65	2-3	30-35	120-130
3 - й год	350-360	105-110	50-55	3-5	40-45	140-150

В зависимости от сроков зимнего периода в различных географических зонах, объём лыжной подготовки существенно варьирует. Годовые объёмы циклической нагрузки при этом сохраняются за счёт изменения соотношений лыжной подготовки к другим средствам.

Таблица 4

Примерные годовые объёмы основных средств подготовки лыжниц-гонщиц

Тренировочный год	ООЦН (час)	Бег (час)	Ходьба (час)	Прыжковая имитация (час)	Лыжероллеры (час)	Лыжи (час)
1 - й год	210-220	70-75	40-45	1-2	15-20	70-75
2 - й год	305-310	90-95	60-65	2-3	30-35	110-115
3- й год	330-340	100-105	50-55	3-5	35-40	125-135

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

На эффективность выполнения упражнений, включенных в программы учебно-тренировочных занятий, существенное влияние оказывает характер тренировочной работы и периоды отдыха между отдельными упражнениями.

Период вбратывания у юных лыжников на этапе начальной подготовки несколько короче, чем у взрослых. Например, у юных спортсменов 7-12 лет в беге на короткие дистанции максимальная скорость достигается на 5 -й секунде, а у юношей 17-18 лет - на 6-й. Правда, юноши за это время достигают большей скорости и преодолевают большее расстояние. В упражнениях на выносливость у детей также несколько раньше стабилизируются некоторые показатели работоспособности, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Дети меньше, чем взрослые, способны сохранять устойчивое состояние. Они быстрее достигают максимального уровня потребления кислорода, но в способности удерживать этот уровень уступают взрослым. Более короткий период устойчивого состояния сочетается у детей с более стремительным, чем у взрослых, развитием гипоксемии, что является результатом большего рассогласования функций у при напряженной мышечной деятельности.

У юных лыжников в период утомления работоспособность, скорость движений снижаются в большей мере, чем у взрослых. Дети вынуждены прекращать работу при меньших изменениях внутренней среды организма, в условиях значительно меньшей кислородной задолженности.

Восстановительные процессы после интенсивных упражнений носят неравномерный характер. Сначала они протекают быстро, а затем медленно. После выполнения кратковременных интенсивных упражнений дети восстанавливаются значительно быстрее, чем взрослые. При продолжительных и утомительных нагрузках, при многократных повторениях упражнений восстановительные процессы у детей протекают медленнее, чем у взрослых.

Применение кратковременных интенсивных упражнений в учебно-тренировочном процессе юных лыжников на этапе начальной подготовки позволяет обеспечить высокую плотность занятий, эффективность которых будет проявляться лишь при разнообразии и эмоциональной насыщенности тренировочных заданий. Необходимость исключительно разнообразной как в физическом, так и психическом отношении тренировки во многом обусловлена тем, что возрастные границы этого этапа, как правило, совпадают с завершающей частью интенсивного развития нервной системы, которое должно быть стимулировано многообразными двигательными действиями координационного и игрового характера. На этом этапе многолетней подготовки не должны применяться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение монотонной работы. Однообразная продолжительная работа, приводящая к глубокому утомлению и продолжительному восстановлению, на первых двух этапах многолетней подготовки недопустима, в том числе в связи с риском переутомления и перетренированности.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учётом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств

Подготовка спортсменов экстра-класса - сложный многолетний процесс, состоящий из двух больших частей - тренировка в условиях развивающегося организма подростков и тренировка в условиях стабилизации организма взрослых спортсменов. Во-первых, необходимо учитывать возрастные закономерности становления мастерства лыжников гонщиков. Во-вторых, следует ориентироваться на особенности развития организма детей, подростков, юношей. В-третьих, и это главное, спланировать многолетний учебно-тренировочный процесс, гармонично сочетающий закономерности становления мастерства с особенностями развития молодых лыжников. Суть последнего состоит в том, чтобы учебно-тренировочный процесс не мешал естественному развитию, а способствовал полной реализации потенциальных возможностей организма молодых спортсменов. Это достигается исключением нагрузок, вызывающих значительные систематические адаптационные сдвиги и без того в активно развивающемся организме подростков.

Особенность тренировки детей на начальном этапе состоит в том, что в этом возрастном диапазоне в сенситивном состоянии развития находятся гибкость (до 10 лет), координация, быстрота и скоростно-силовые двигательные качества. Решая глобальную задачу данного этапа, направленную на формирование ОФП, предпочтение следует отдавать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств, имеющих приоритетное значение для становления мастерства. На начальном этапе подготовки количество методов тренировки ограничено и преимущественно используют: равномерный, повторный (на отрезках до 30 метров), игровой. По возможности рекомендуется использовать разнообразные средства тренировки.

Основная задача учебно-тренировочного процесса направлена на формирование разносторонней двигательной подготовленности. Значительная часть времени отводится на овладение двигательными навыками, развитие гибкости, координации, быстроты, скоростно-силовых и выносливости.

Для развития указанных качеств целесообразно использовать подвижные и спортивные игры. В общую физическую подготовку следует включать бег, плавание, элементы гимнастики и легкой атлетики, различные общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

Для развития координации движений необходимо использовать специальные комплексы упражнений, состоящие из последовательных движений разноименными руками и ногами. При выполнении таких упражнений важно соблюдать постепенность их усложнения и увеличения темпа. Упражнение можно считать освоенным, если дети выполняют его без ошибок в высоком темпе 5-7 раз подряд. Как только упражнение освоено, его необходимо заменить более сложным. Упражнение дает необходимый эффект в развитии ловкости лишь тогда, когда оно освоено не полностью. Применение знакомых упражнений

сдерживает развитие координации движений. Весьма полезны разнообразные прыжки, многоскоки и прыжковые упражнения из необычных исходных положений. Упражнения можно усложнить дополнительными движениями рук, а также поворотами в полете и при приземлении. Важно обеспечить мягкое приземление, например, выполнять прыжки на песчаных откосах, и страховку при особо сложных прыжках.

Обучающиеся в группах начальной подготовки обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. Для развития силы мышц ног применяют различные приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа и т.д. Для развития силы мышц рук и плечевого пояса полезны различные виды отжиманий в упоре, сгибание и разгибание рук в паре с сопротивлением партнера, ходьбу на руках (партнер поддерживает за ноги), броски и толчки набивных мячей, разнообразные движения рук с отягощениями, подтягивание на перекладине.

Сила мышц туловища развивается различными вращательными движениями, наклонами и поворотами; упражнениями в поднимании ног из положения, лежа; бросками набивных мячей из-за головы и из различных исходных положений, всевозможными махами и вращательными движениями в висе.

Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, бег короткими (50 - 60м) отрезками с максимальной скоростью, после предварительного освоения техники бега. Однако у детей - способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам.

У обучающихся групп начальной подготовки имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Совершенствование гибкости происходит во время занятий специальными упражнениями (парные, с полной амплитудой, на растягивание). Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

Развитие равновесия - одна из задач общей физической подготовки в этом возрасте. С этой целью применяют ходьбу по гимнастической скамейке и бревнам различной толщины, установленными на разной высоте, ходьбу на носках, в полуприседе, в приседе, выпадами, боком, с поворотами, а также различные вращательные и маховые движения на ограниченной поверхности (на пнях, камнях и т.д.) и на подвижной опоре. Помимо этого, в занятия необходимо включать упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: наклоны, повороты и вращения головы, повороты прыжком на 180 и 360° на месте и в движении, наклоны и круговые движения туловищем, ходьбу и бег боком и спиной вперед, с внезапными остановками и резкими переходами в разнообразные статические положения, кувырки вперед, назад. Эти упражнения можно усложнить, выполняя их с закрытыми глазами, изменяя положение головы и последовательность. Выполнять их можно и в начале занятия, и в конце при некотором утомлении.

С периодичностью один раз в две, три недели необходимо проводить длительные тренировки. Постепенно увеличивая их объём, преодолеваемое расстояние можно довести до 6-8 километров. Интенсивность нагрузки категорически в пределах аэробного энергообеспечения. По мере нарастания тренированности следует подбирать маршрут с более сложным рельефом местности.

С установлением снежного покрова (в средней полосе обычно в конце ноября) первые занятия на лыжах проходят в виде прогулок по равнине и слабо пересечённой местности. После трёх - четырёх занятий приступают к последующему освоению техники передвижения

лыжными ходами, изучению техники попеременного двухшажного хода. Обучение проходит на учебном круге после предварительной разминки в виде передвижения к месту занятий на хорошо подготовленной лыжне. Необходимо иметь несколько кругов различной длины и рельефа (500 м, 1 км, 2-3 км). Для начинающих лыжников в начале сезона круги прокладывают по равнине или слабо пересеченной местности.

После овладения элементарными навыками восстановления навыков передвижения, приступают к изучению основ горнолыжной техники. Для начального обучения первых занятий необходимо выбирать открытые ровные склоны. По мере освоения основ горнолыжной техники переходят на склоны с увеличенной крутизной и более сложным микрорельефом. Для повышения эмоциональности занятий работу над техникой на учебном кругу необходимо чередовать с занятиями на склонах. Первые занятия на снегу заканчиваются равномерным передвижением по слабопересеченной местности с низкой интенсивностью. Со второй половины декабря тренировки проводят на более сложном рельефе местности для совершенствования техники передвижения в различных условиях.

Уверенное владение техникой передвижения в комфортном темпе, позволяет перейти к работе над ней с увеличением скорости передвижения. При появлении ошибок, необходимо вернуться к прежней, комфортной скорости и с прочно закреплённым навыком вновь повысить скорость передвижения до близкой к соревновательной. Работу над техникой передвижения можно и нужно проводить на скоростях, близких к соревновательным. С усвоением навыков передвижения, для повышения эмоциональности, в занятия включают игры на лыжах в начале на ровной местности и несколько позже на склоне. На рассматриваемом этапе подготовки тренировки двигательных качеств происходит с малыми объёмами и низкой интенсивностью. Это позволяет в пределах микроцикла или одной тренировки развивать несколько качеств. Последовательность их развития такова - быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

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

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

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным

двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности

конькового и классического способов на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет приоритетное значение, так как представляет симбиоз двигательных качеств, составляющих фундамент для процесса становления спортивного мастерства на всех его следующих этапах. Значение её компонентов в лыжных гонках по мере их значимости - выносливость; скоростно-силовые; координация и сила; быстрота и гибкость. Для развития этих базовых качеств имеется много различных тренировочных средств. При этом, чем более разнообразнее применяемые средства подготовки, тем более прочной и разносторонней будет общая физическая подготовленность.

Специальная физическая подготовка (СФП) это развитие приоритетных двигательных качеств и формирование навыков и умений специфичных для конкретного вида спорта. Применительно к этапу начальной подготовки данную формулировку следует понимать следующим образом: выносливость приоритетное качество СФП в лыжных гонках, которое следует развивать исключительно аккуратно с интенсивностью, вызывающей незначительное напряжение сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительное использование высокой скорости передвижения категорически недопустимо, оно оказывает негативное влияние на неокрепший развивающийся организм начинающих лыжников.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажёрах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увеличение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

При работе с детьми на этапе начальной подготовки нужно аккуратно планировать тренировки на выносливость, в связи с их утомительностью и монотонностью. Следует также учитывать, что естественная для детей этого возраста повышенная двигательная активность, а также тренировочные средства, направленные на освоение техники передвижения на лыжах, развитие координации и скоростных качеств, занимающие основное место в тренировке юных спортсменов, оказывают косвенное влияние на развитие выносливости.

Техническая, технико - тактическая подготовка.

В процессе первых трёх лет необходимо освоить:

- способы передвижения классическими лыжными ходами;
- способы передвижения коньковыми лыжными ходами;
- переход с одного хода на другой;

- способы подъёмов, спусков и поворотов.

Занимаясь технической подготовкой, следует помнить, что структуру движений, сформированную с ошибками и доведённую до автоматизма, исправить очень трудно.

Технико-тактическая подготовка подразумевает применение различных лыжных ходов сообразно меняющимся условиям: рельеф местности, состояние лыжни, баланс трения скольжения и сцепления. Всевозможные комбинации этих условий требуют в каждом конкретном случае адекватной специфической структуры движений лыжника гонщика.

Учебно-тренировочный этап

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

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 учебно-тренировочной работы.

В настоящее время в связи с интенсификацией учебно-тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

Одноцикловое

Периоды	I				II			III	
---------	---	--	--	--	----	--	--	-----	--

Сдвоенный цикл

Периоды	I				II		I			II			III
Месяцы	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	

I – подготовительный период;

II – соревновательный период;

III – переходный период.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

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

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

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

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

Втягивающие мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин.

Базовые мезоциклы – главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу разворачиваются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал спортсмена.

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

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

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера.

Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышения общей работоспособности.

В зависимости от особенностей подготовки на каждом этапе тренеры могут выбирать тип планирования годового цикла.

Режимы тренировочной работы.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-лыжников представлены ниже.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в облегчённых условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае-июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры-преподаватели находятся в ежегодном отпуске.

Предельные тренировочные нагрузки. Этап начальной спортивной специализации.

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Объём лыжной подготовки, км.	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объём	300-400	500-700	200-300	400-500

лыжероллерной подготовки, км.				
Объём бега, ходьбы, имитации км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Этап углубленной спортивной специализации.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Общий объём нагрузки	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объём лыжной подготовки, км.	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объём лыжероллерной подготовки, км.	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объём бега, ходьбы, имитации км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	1	2	3	1	2	3
Общий объём нагрузки	5300-6200	6300-7200	7300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объём лыжной подготовки, км.	2300-2800	2900-3200	3600-4000	2000-2300	2400-2600	2800-2900
Объём лыжероллерной подготовки, км.	1400-1600	1500-1800	1700-2000	1100-1200	1300-1400	1500-1600
Объём бега, ходьбы, имитации км	1600-1800	1900-2200	2000-2300	1200-1400	1500-1700	1600-1800

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

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба I зона, км	80	11	11	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167

II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	14	-	715
Общий объём	114	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, ч	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

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

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	13	198
Тренировок	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	214
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	129	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-	-	-	-	189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	9	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	243	180	-	1016
Общий объём	142	203	297	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, ч	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

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

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-	-	-	-	74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-	-	-	-	50
Всего	85	142	185	235	172	150	106	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I	30	60	70	90	50	20	30	-	-	-	-	-	350

зона,км													
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-	-	-	-	382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-	-	-	-	60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-	-	-	-	8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-	-	-	-	800
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	40	65	130	70	75	-	380
II зона, км	-	-	-	-	-	-	40	170	170	154	110	-	644
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65
Всего	-	-	-	-	-	-	80	275	370	290	250	-	1265
Общий объём	150	239	325	400	310	250	281	320	410	330	280	105	1265
Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

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

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-	-	-	-	76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-	-	-	-	36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-	-	-	-	61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-	-	-	-	415
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-	-	-	-	415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-	-	-	-	76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-	-	-	20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-	-	-	-	977
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	50	85	130	100	95	-	460
II зона, км	-	-	-	-	-	-	50	195	182	159	120	-	706
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	17	30	20	14	-	81
Всего	-	-	-	-	-	-	100	332	397	339	297	-	1465
Общий объём	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

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

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-	-	-	-	90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-	-	-	-	41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-	-	-	-	77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I	40	100	100	110	70	66	50	-	-	-	-	-	536

зона, км													
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-					22
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
II зона, км							60	210	207	169	120	-	766
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248
IV зона, км							-	22	34	22	14		92
Всего							125	392	456	389	329	-	1691
Общий объём	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, ч	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

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

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	20	23	26	26	24	24	26	26	26	22	22	18	283
Тренировок	20	30	38	42	30	30	30	35	35	30	28	18	366
Бег, ходьба I зона, км	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
Бег II зона, км	50	73	90	100	10	100	72	40	35	30	30	50	770
III зона, км	15	20	25	30	30	20	20	-	-	-	-	-	160
IV зона, км	8	12	12	14	10	9	-	-	-	-	-	-	65
Имитация, прыжки, км	4	10	19	19	13	13	12	-	-	-	-	-	90
Всего	112	170	221	253	218	182	134	60	50	40	40	135	161
Лыжероллеры I зона, км	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	640
III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
IV зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
Всего	120	195	230	256	235	229	153	-	-	-	-	-	141
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	105	205	185	180	165	50	890
II зона, км	-	-	-	-	-	-	100	264	200	189	140	-	893
III зона, км	-	-	-	-	-	-	20	72	100	100	108	-	400
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	10	32	44	37	34	-	157
Всего	-	-	-	-	-	-	235	573	529	506	447	50	234
Общий объём	232	365	451	509	453	411	522	633	579	546	487	185	5373
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

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

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	21	23	26	26	25	24	26	26	26	22	22	20	287
Тренировок	25	38	42	44	40	35	38	40	44	36	30	20	432
Бег, ходьба I зона, км	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495
Бег II зона, км	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	60	887
III зона, км	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	-	254
IV зона, км	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	105
Имитация, прыжки, км	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	125
Всего	140	238	290	325	264	157	102	60	55	45	45	145	1886
Лыжероллеры I	30	100	100	100	70	20	-	-	-	-	-	-	420

зона, км													
II зона, км	100	140	180	180	185	100	-	-	-	-	-	-	885
III зона, км	30	45	60	100	100	60		-	-	-	-	-	395
IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
Всего	160	300	358	405	380	180	-	-	-	-	-	-	1778
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	200	350	210	215	190	185	150	1500
II зона, км	-	-	-	-	-	150	400	320	240	230	160	120	1620
III зона, км	-	-	-	-	-	-	68	120	158	180	180	60	766
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	35	60	65	50	45	-	255
Всего	-	-	-	-	-	350	853	710	678	650	570	330	4141
Общий объём	300	538	648	725	644	687	955	770	733	695	615	475	7785
Спортивные игры, ч	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

Теоретическая подготовка УТГ-1,2.

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

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

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

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

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

УТГ 3-5.

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.

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

3. Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим

характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников тренировочной группы. Типичные ошибки.

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

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты;
- Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

Специальная физическая подготовка.

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке (палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

УТГ 3-5

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко

используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсации и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

1. Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

2. Основы методики тренировки. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

3. Анализ соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

5. Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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 и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.

2. Техническая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства сводятся к следующим:

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

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

3. эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

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

Психологическая подготовка.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Все используемые средства психологической подготовки разделяются на две основные группы;

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная 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.

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и

содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной специализации совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление условиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

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

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

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

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженным положительными показателями.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению безопасности при их проведении.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не более 4-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем максимальное количество занятий в неделю.

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при падении.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3 При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации образовательной организации.

1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проверить готовность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.3 Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3.7. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

3.8. При первых признаках плохого самочувствия, сообщить об этом тренеру.

3.9. При получении занимающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СШ № 1 АГО и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования техники безопасности по окончании занятий.

4.1. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

4.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

15. Рекомендуемые планы тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Этап начальной подготовки первого года обучения

Подготовительный (осенний) период

Первый мезоцикл, пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие быстроты.

Список сокращений.

Классические ходы:

ПП 2-х ШХ - попеременный двух шажный ход;

ОБХ - одновременный без шажный ход;

ОБХ п н н - одновременный без шажный ход, поднимаясь на носки;

ООХ - одновременный одно шажный ход;

ОДШХ - одновременный двух шажный ход.

Коньковые ходы:

КПП 2-х ШХ - коньковый попеременный двух шажный ход;

ПКХ -полу коньковый ход;

КООХ - коньковый одновременный одно шажный ход;

КОДХ - коньковый одновременный двух шажный ход.

БОР - без отталкивания руками: 1) с махами руками; 2) без маха руками.

Структура учебно-тренировочного занятия (УТЗ)

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию и внимание 5 -7 минут.

УТЗ № 1-3. Задачи: Задачи: ОФП с преимущественным развитием быстроты; освоение техники лыжных ходов.

Основная часть: 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств; упражнения в стойке лыжника, имитация ПП 2 -х ШХ стоя на месте; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 %.

В следующих 4-х неделях последовательность развития двигательных качеств в недельных циклах сохраняется. Освоение техники ПП 2-х ШХ и КОДХ чередуется через неделю. Первые две недели изучение стойки лыжника и имитация движений в стойке, 3 и 4 недели шаговая имитация без палок.

Второй мезоцикл.

Пять недель, 15 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 16-18. Задачи: ОФП с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; освоение техники лыжных ходов.

Разучивание ПП 2-х ШХ в стойке лыжника и в шаговой имитации, 2-3 игры для развития скоростно-силовых качеств. Имитация ПП 2-х ШХ; смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60% - 2,0-2,5 км

Последовательность развития двигательных качеств в следующих четырёх недельных циклах сохраняется. Для развития быстроты подвижные игры чередовать с бегом отрезков по 15-20 метров 4-5 раз в одной серии. Количество серий 3-4. Для развития скоростно-силовых - подвижные игры чередовать с прыжками и многоскоками, сериями. В одной серии 6-8 прыжков или многоскоков. Количество серий 3-4. Форма проведения в виде состязаний между командами.

Третий мезоцикл.

Пять недель, 15 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 31-33. Задачи: ОФП с преимущественным развитием выносливости; разучивание техники лыжных ходов.

Имитация лыжных ходов в пологий подъём 5-6 раз по 20-30 метров; смешанное передвижение бег трусой - 40%, ходьба- 60%, 2,0-2,5 км, 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В следующие 4 недели структура микроциклов аналогична. С третьей недели (УТЗ № 37) объём нагрузки для развития выносливости увеличить до 3,0 -3,5 км.

Соревновательный (зимний) период

Пятнадцать недель, 45 учебно-тренировочных занятий. Разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники.

Структура тренировки

Разминка - передвижение до учебного круга.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.

УТЗ № 46-51. Задачи: освоение техники ПП 2-х Ш Х; повороты на месте.

Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты на месте ступающим шагом. Поочерёдно акценты на: одноопорное скольжение, подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, на выпад маховой ноги.

УТЗ № 52-57. Задачи: разучивание техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение полу коньковым ходом без палок (правосторонний и левосторонний). Разучивание поворота переступанием на склоне. Продолжительность проката. Передвижение коньковым ходом без палок. Акцент на сближение маховой ноги с опорной. Игры с передвижением на лыжах.

Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 58-61. Задачи: освоение работы рук в ПП 2-х ШХ; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение ПП 2-х ШХ. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Разучивание поворота упором. Активная постановка палки. Обучение повороту плугом.

УТЗ № 62-63. Задача: освоить движения туловищем в ПП 2-х ШХ.

Передвижение ПП 2-х Ш Х. Акцент на наваливание туловищем на палку при её постановке на опору. Игры на лыжах.

Тренировка № 64-69. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание горнолыжной техники.

Обучение согласованным действиям руками, ногами и туловищем. Через каждые 5-6 циклов менять ногу, начинающую отталкивание; поворот на спуске на параллельных лыжах. Акценты на: движение маховой ноги к опорной, перенос массы тела на опорную ногу, синхронность отталкиваний руками и ногами. Слитное выполнение хода.

УТЗ № 70-72. Задачи: обучить технике ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение О Б Х, акцент - не сгибать ноги в коленях во время отталкивания руками; разучивание торможения упором. Акцент на: постановку палок у носков лыжных ботинок, начало отталкивания с движения туловища вниз, «наваливание» на палки. Игры на лыжах.

УТЗ № 73-74. Задача-освоение техники ООХ.

Освоение структуры ООХ, акцент на поочерёдное отталкивание ногами. Акцент на синхронность движений и дыхания, мах руками вперёд - вдох, отталкивание руками и ногой - выдох.

УТЗ № 75-79. Задачи: освоение техники КООХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Освоение структуры хода, акцент на синхронность отталкивания ногой и руками; разучивание торможения «плугом». Акцент на: перенос массы тела на толчковую ногу, на подседание на опорной ноге, на сближение маховой ноги с опорной. Слитное выполнение хода, повторить способы поворотов. Игры на лыжах.

УТЗ № 80-82. Задачи: освоение ООХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ООХ. Акцент на: освоение структуры хода, плавный перенос массы тела на опорную ногу, на сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок и «наваливание» на них туловищем. Разучивание торможения палками.

УТЗ № 83-85. Задача: разучивание КПП 2-х ШХ; освоение основ горнолыжной техники.

Освоение структуры хода; комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на: полное перемещение массы тела с одной ноги на другую, подседание на опорной ноге.

УТЗ № 86-87. Задачи: разучивание техники смены классических лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спусках.

Передвижение классическими ходами с различными комбинациями их смены; игра на лыжах на склоне.

УТЗ № 88-89. Задачи: разучивание техники смены коньковых лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спуске.

Передвижение коньковыми ходами с различными комбинациями их смены, игры на лыжах на склоне.

УТЗ № 90. Задачи: разучивание техники перехода с классических лыжных ходов на коньковые и обратно; игры на лыжах.

Разминка, передвижение до учебного круга.

Основная часть: передвижение различными ходами с всевозможной их последовательностью; игры на лыжах на склоне.

Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер-преподаватель определяет самостоятельно, по мере её освоения. Один, два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.

Переходный (весенне-летний) период

Первый мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты.

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию, внимание 5 -7 минут.

УТЗ № 91-93. Задачи: ОФП; развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Подвижные игры, эстафеты для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивные игры.

В следующие 5 недель структура микроциклов аналогична.

Второй мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 109-111. Задачи: ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков имитации лыжных ходов.

Имитация классических лыжных ходов в стойке лыжника, подвижные игры, эстафеты для развития скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости, смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60%.

В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности использовать другие средства подготовки - велосипед, плавание, лыжероллеры.

Третий мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 127. Задачи: ОФП; развитие выносливости; закрепление навыков имитации лыжных ходов.

Имитация классических лыжных ходов. Имитация коньковых лыжных ходов; смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60%.

В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности дополнительно использовать разнообразные циклические средства подготовки.

Этап начальной подготовки второго года обучения.

Подготовительный период

Структура учебно-тренировочного занятия

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц гибкость, координацию, внимание 5 -7 минут.

Первый мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты.

УТЗ № 1. На роллерах. Задача: овладеть навыками передвижения на лыжероллерах.

Основная часть: упражнения на роллерах на месте и в движении

- 1) ходьба на месте с опорой на палки;
- 2) приставные шаги в обе стороны;
- 3) ступающие шаги без проката;
- 4) после 3 - 4 шагов прокат до остановки;
- 5) передвижение без палок - 30 минут; спортивная игра.

УТЗ № 2. Задачи: ОФП; развитие быстроты; освоение техники ПП 2-х ШХ.

Основная часть - ускорения 4-5 раз по 15-25 метров; игра с преимущественным развитием быстроты; прыжковая имитация ПП 2 -х Ш Х на горизонтальном участке 10 минут.

УТЗ № 3. Задачи: ОФП; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств; освоение техники КОДХ.

Игра для развития быстроты; прыжки с двух ног 2 серии по 6-8 прыжков; многоскоки 2 серии по 10-12 отталкиваний (в виде игры-соревнования между командами); имитация КОДХ на горизонтальной поверхности 10 минут.

УТЗ № 4. Задачи: ОФП; развитие выносливости, смешанное передвижение бег 50%, ходьба 50% 3,5-4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка проходит на лыжероллерах с обновлённым содержанием. Остальные тренировки микроцикла (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 5. Добавить: упражнение № 6 - передвижение без палок с большим прокатом;

УТЗ № 7 - передвижение с палками с полной координацией.

УТЗ № 13. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Акцент на подседание на опорной ноге 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 17. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Акцент на отталкивание «на взлёт» 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Второй мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 21. На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 22. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков КОДХ.

Прыжки с двух ног 3 серии по 6-8 прыжков, пятерные прыжки 5 - 6 раз (в виде игры-соревнования между командами); прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 23. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ.

Ускорения 4 - 6 раз по 25 - 30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 24. Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков ПП 2-х ШХ.

Прыжковая имитация ПП 2-х ШХ 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5 - 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 25. На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Акцент активный выпад маховой ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 29. На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 33. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Передвижение КОДХ без палок 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 37. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ

Передвижение КОДХ с палками 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

***Третий мезоцикл, пять недель, двадцать учебно-тренировочных занятий ,
преимущественное развитие выносливости.***

УТЗ № 37. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 42 Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков передвижения ПП 2-х ШХ.

Прыжковая имитация ПП 2-х ШХ 8- 10 минут; спортивные подвижные игры для развития выносливости 30 минут.

УТЗ № 43. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ.

Ускорения 4 - 6 раз по 25 - 30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 44. Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков КОДХ.

Прыжковая имитация КОДХ 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5 - 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 45. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ №49. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Основная часть: акцент на отталкивание «на взлёт», 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 53. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Основная часть: акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Заминка - упражнения на гибкость равновесие 5-7 минут.

УТЗ № 57. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Основная часть: слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

В последующие несколько недель (до установления снежного покрова) сохраняется обозначенная структура мезоцикла.

Соревновательный период.

Из расчёта установления снежного покрова с середины декабря - пятнадцать недель, 60 учебно-тренировочных занятий. Задачи: разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники.

Структура учебно-тренировочного занятия

Разминка - передвижение до учебного круга.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.

УТЗ № 61-68. Задачи: освоение техники ПП 2-х ШХ; повороты на месте.

Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты махом и прыжком. Акцент на: одноопорное скольжение, на подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 69-76. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение полуконьковым ходом без палок (правосторонним и левосторонним). Освоение структуры хода. Разучивание поворота переступанием на склоне. Передвижение без палок. Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Акцент на: продолжительность проката, сближение маховой ноги с опорной, подседание, скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 77-84. Задачи: освоение техники ПП 2-х ШХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ПП 2-х ШХ. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Обучение повороту плугом. Акцент на: подседание на опорной ноге, отталкивание ногой «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги.

УТЗ № 85-91. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение КОДХ с палками. Освоение структуры хода. Поворот на параллельных лыжах. Акцент на: движение маховой ноги к опорной, подседание на опорной ноге, отталкивание «на взлёт», финальную часть отталкивания ногой, скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 92-95. Задачи: освоение техники ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ОБХ на пологом спуске. Торможение упором. Освоение структуры хода. Акцент на: начало отталкивания с движения туловища вниз «наваливание» на палки, выпрямление туловища при махе руками вперёд, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 96-99. Задача - освоение техники ООХ; разучивание горнолыжной техники.

Поочередность отталкиваний ногами, торможение упором. Акцент - синхронность движений и дыхания: мах руками вперёд - вдох, отталкивание руками и ногой - выдох, «наваливание» туловища на палки.

УТЗ № 100-107. Задачи: освоение техники КООХ; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение КООХ. Разучивание торможения «плугом». Акцент - освоение структуры хода, перенос массы тела на толчковую ногу, синхронность работы рук и ног,

«наваливание» туловищем на палки. Повторить все способы торможений. Повторить способы поворотов. Игры на лыжах

Передвижение ООХ. Освоение структуры хода. Разучивание торможения палками. Акцент на плавный перенос веса тела на опорную ногу, сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок, «наваливание» туловищем на палки, очередность отталкивания ногами, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 114-120. Задачи: освоение КПП 2-х ШХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Освоение структуры КПП 2-х ШХ. Комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на перенос массы тела на опорную ногу, на оптимальное разведение носков лыж, устойчивое равновесие при скольжении на одной ноге, согласованность работы рук и ног.

Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер определяет самостоятельно, по мере её освоения.

Два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.

Переходный период

Первый мезоцикл, три недели, 12 учебно-тренировочных занятий.
Направленность - ОФП.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - упражнения на растягивание мышц, гибкость, равновесие и координацию 5 - 7 минут.

УТЗ № 121,123. Задача: ОФП.

Подвижные и спортивные игры различной направленности 30 -40 минут; смешанное передвижение 60% бег, 40% ходьба 1,5-2,0 км.

УТЗ № 122. Задача: ОФП.

Передвижение на роллерах классическими ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20 - 30 минут.

УТЗ № 124. Задача: ОФП.

Передвижение на роллерах коньковыми ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20-30 минут.

В следующие две недели микроцикл повторить.

Второй мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты.

УТЗ № 133. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах.

Акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут; подвижная или спортивная игра.

УТЗ № 134. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты.

Ускорения 4-5 раз по 20-30 метров, подвижные игры для развития быстроты, эстафеты.

УТЗ № 135. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры для развития быстроты и скоростно-силовых.

УТЗ № 136. Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости.

Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение бег - 45 %, ходьба - 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 - 3,5 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 137. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах.

Акцент на отталкивание на «взлёт», 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 141. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах.

Акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 145. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах.

Акцент на выпад маховой ноги, 30 -40 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 149. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Слитное выполнение хода в полной координации, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

Третий мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 153. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ без палок, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 154. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно-силовых качеств.

Основная часть - ускорения 4-5 раз по 30-40 метров. Многоскоки 5x8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 155. Задача: ОФП с преимущественным развитием скоростно- силовых качеств.

Прыжки с двух ног 5x6 - 8 раз; многоскоки 5x8 отталкиваний; игра.

УТЗ № 156. Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости.

Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение бег - 45 %, ходьба - 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 - 3,5 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 157. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ с палками 30 минут; подвижная или спортивная игра.

УТЗ № 161. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Передвижение КОДХ, акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 165. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Передвижение на роллерах, акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 169. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Основная часть: передвижение КОДХ, акцент на отталкивание на «взлёт», 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

Четвёртый мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 173. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Передвижение КОДХ, акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 174. Задача - развитие выносливости.

Смешанное передвижение бег 45%, ходьба 45%, шаговая имитация 10% - 3,5 - 4,0 км.

УТЗ № 175. Задача: ОФП развитие скоростно - силовых качеств.

Прыжки с двух ног 5x6 - 8 раз, многоскоки 5 x 8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 176. Задача - развитие выносливости.

Смешанное передвижение бег 60 %, ходьба 40 %, - 3,5 - 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 177. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Слитное выполнение хода, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 181. Задача: освоение техники смены классических ходов на роллерах.

Передвижение классическими ходами с различной последовательностью; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 185. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Передвижение коньковыми ходами с различной последовательностью; спортивная или подвижная игра, 20 минут.

УТЗ № 189. Задача: освоение техники передвижения на роллерах.

Передвижение со сменой классических и коньковых ходов, 30 минут. Подвижная или спортивная игра, 20 минут.

Этап начальной подготовки третьего года обучения

Структура годового цикла в третьем тренировочном году аналогична структуре второго года подготовки. Объём нагрузки для развития выносливости увеличивается до 50%.

Примерный план психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладеть собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости мышления. Развитие творческого мышления
5	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания.
6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование.
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряжённости, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

№	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психологического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования. Особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
2	Совершенствование способности управлять своими	Вероятное программирование деятельности в предстоящих условиях соревнования с использованием

	действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	методов регуляции психологического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действия в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом.
3	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой, в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных воздействий на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно- психического напряжения, времени и места их применения. Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки.

Построение микроциклов на учебно-тренировочном этапе первого-второго года обучения.

**Примерный недельный план учебно-тренировочных занятий
Апрель-май**

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
1-54	Воспитание координационных способностей	Бег. ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. Бег, упражнения на гибкость, равновесие, ловкость	Игровой
	Воспитание общей выносливости	Бег. ОРУ. Плавание, гребля, смешанное передвижение. Бег, упражнения на гибкость, равновесие, ловкость	Равномерный
	Воспитание силы, силовой выносливости	Бег. ОРУ. Комплексы упражнений на разные группы мышц. Спортивные игры. Упражнения на гибкость, равновесие, ловкость	Круговой, игровой
	Воспитание общей выносливости	Бег. ОРУ. Кроссовый бег, пешие походы, велосипед. Упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный

Июнь-август

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
55-132	Воспитание быстроты, выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений.	Бег. ОРУ. Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении. Бег с ускорениями по пересечённой местности, эстафеты. Бег, упражнения на расслабление, гибкость.	Переменный, равномерный
	Воспитание силы и силовой выносливости.	Бег. ОРУ. Шаговая или прыжковая имитация в	Круговой, игровой,

Совершенствование техники имитационных упражнений.	крутой подъём без палок. Комплексы упражнений на разные группы мышц, прыжки, специальные упражнения с эспандером, лыжным тренажёром. Спортивные и подвижные игры Бег, упражнения на гибкость, координацию	равномерный
Воспитание ловкости, равновесия, общей выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений.	Бег. ОРУ. Шаговая или прыжковая имитация попеременного двухшажного хода без палок. Бег по пересечённой местности с шаговой или прыжковой имитацией с палками. Бег, упражнения на расслабление, гибкость.	Равномерный, переменный
Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники классических или коньковых ходов. Изучение техники коньковых ходов	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах одновременными ходами. Передвижение на роллерах попеременными ходами. Передвижение на лыжероллерах классическим или свободным стилем с низкой и средней интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, координацию	Равномерный, переменный

Сентябрь-ноябрь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
133-205	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений	Бег. ОРУ. Шаговая имитация попеременного двухшажного хода без палок в быстром темпе. Бег с шаговой или прыжковой имитацией на подъёмах без палок Спортивные или подвижные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Переменный, игровой
	Воспитание общей и специальной выносливости.	Бег. ОРУ. Прыжковая имитация в крутой подъём без палок. Упражнения с отягощениями, в чередовании с бегом, специальными упражнениями с резиновым эспандером Равномерный бег со средней интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, внимание, равновесие	Круговой, равномерный,
	Воспитание равновесия. Координационных способностей, ловкости.	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом без	Равномерный

Воспитание общей выносливости	палок. Передвижение на роллерах одновременными ходами. Передвижение на лыжероллерах классическим или свободным стилем с низкой интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	
Воспитание равновесия. Координационных способностей, ловкости. Воспитание общей выносливости	Бег. ОРУ. Подвижные спортивные игры (без лыж и на лыжах) Передвижение на лыжах (лыжероллерах) классическим или свободным стилем. Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Равномерный

Декабрь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
206-224	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Бег. ОРУ. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок Игры на лыжах Передвижение на лыжах классическими ходами с низкой интенсивностью. Упражнения на расслабление, гибкость.	Переменный, игровой
	Воспитание общей выносливости.	Бег. ОРУ. Подвижные игры на лыжах. Передвижения на лыжах классическими ходами. Упражнения на расслабление, гибкость.	Круговой, равномерный,
	Воспитание общей и силовой выносливости. Совершенствование техники одновременных ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическими ходами. Передвижение одновременными ходами. Передвижение на лыжах классическими ходами со средней интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков Упражнения на расслабление, гибкость, координацию	Равномерный, переменный
	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическим или свободным стилем. Передвижение на лыжах с низкой интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков с выполнением торможений, поворотов в движении	Равномерный, переменный

		Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	
--	--	---	--

Январь-март

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
225-297	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическими или коньковыми ходами без палок и с палками Передвижение на лыжах с ускорениями на равнине или в подъёмы. Преодоление спусков и подъёмов. Упражнения на расслабление, гибкость.	Переменный, равномерный
	Совершенствование техники лыжных ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижения на лыжах классическими или коньковыми ходами. Преодоление подъёмов и спусков, поворотов в движении, торможений, игры в движении Упражнения на расслабление, гибкость.	Переменный, равномерный, игровой
	Воспитание общей и силовой выносливости. Совершенствование техники одновременных ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическими или коньковыми ходами. Передвижение одновременными ходами с палками и без палок. Эстафеты по глубокому снегу, эстафеты в подъём Передвижение на лыжах со средней интенсивностью по пересечённой местности. Упражнения на расслабление, гибкость, координацию	Равномерный, переменный
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическим или свободным стилем. Передвижение на лыжах с высокой интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков с выполнением торможений, поворотов в движении Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Равномерный, переменный

Построение микроциклов на учебно-тренировочном этапе третьего-пятого года обучения.

Примерный недельный план учебно-тренировочных занятий

Апрель

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
1-24	Воспитание координационных	Бег. ОРУ. Подвижные игры, эстафеты.	Игровой

	способностей	Бег, упражнения на расслабление, гибкость	
	Воспитание силы, силовой выносливости	Бег. ОРУ. Комплексы упражнений на разные группы мышц. Спортивные игры. Упражнения на гибкость, равновесие, ловкость	Круговой, игровой, равномерный
	Воспитание общей выносливости	Плавание	Равномерный
	Воспитание специальной выносливости	Бег. ОРУ. Бег с шаговой имитацией по пересечённой местности. Спортивные игры Упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный
	Воспитание общей выносливости	Велосипед или гребля	Равномерный

Май-июнь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
25-72	Воспитание координационных способностей	Бег. ОРУ. Спортивные или подвижные игры, эстафеты. Упражнения на расслабление, гибкость.	Игровой
	Воспитание силы и силовой выносливости.	Бег. ОРУ. Комплексы упражнений на разные группы мышц. Спортивные игры Бег, упражнения на гибкость, координацию	Круговой, игровой, равномерный
	Воспитание общей выносливости	Плавание	Равномерный
	Воспитание специальной выносливости.	Бег. ОРУ. Бег с шаговой имитацией по пересечённой местности. Спортивные игры Упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный
	Воспитание общей выносливости	Велосипед или гребля	Равномерный

Июль-август

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
73-121	Воспитание скоростно-силовых способностей	Бег. ОРУ. Бег с низкой интенсивностью. Круговая тренировка (2 серии по 8-10 станций, на которых выполняются упражнения по 20 с. в максимальном темпе с интервалом отдыха 1 мин.) Спортивные игры. Бег, упражнения на расслабление,	Круговой

		гибкость, равновесие, координацию	
Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов		Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах коньковым ходом без палок. Передвижение коньковыми ходами со средней интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, внимание, равновесие	Равномерный
Воспитание общей выносливости, координационных способностей		Бег. ОРУ. Бег с низкой интенсивностью по пересечённой местности. Спортивные игры Бег, упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный
Воспитание общей выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений		Бег. ОРУ. Бег с шаговой или прыжковой имитацией по пересечённой местности. Спортивные игры Бег, упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный
Воспитание специальной выносливости Совершенствование техники классических ходов		Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах классическими ходами без палок. Передвижение одновременными ходами. Передвижение классическими ходами со средней интенсивностью Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие	Равномерный

Сентябрь-октябрь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
122-166	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений	Бег. ОРУ. Бег с прыжковой имитацией с палками по пересечённой местности. Спортивные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие.	Переменный, повторный
	Воспитание силовой выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений	Бег. ОРУ. Упражнения с отягощениями, в чередовании с бегом, специальными упражнениями с резиновым эспандером Бег с шаговой имитацией со средней интенсивностью. Спортивные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, внимание, равновесие	Круговой, равномерный,
	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение на роллерах	Равномерный

		<p>одновременными ходами. Передвижение на лыжероллерах классическим или свободным стилем с низкой интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие. координацию</p>	
	<p>Воспитание общей выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений</p>	<p>Бег. ОРУ. Бег с шаговой или прыжковой имитацией с палками по пересечённой местности со средней интенсивностью Спортивные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие.</p>	Равномерный
	<p>Воспитание специальной выносливости</p>	<p>Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение на роллерах одновременными ходами. Передвижение на лыжероллерах классическим или свободным стилем со средней интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие. координацию</p>	Равномерный

Декабрь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
167-191	<p>Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов</p>	<p>Передвижение на лыжах классическими ходами Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок Передвижение на лыжах классическими ходами с низкой интенсивностью. Упражнения на расслабление, гибкость.</p>	Равномерный
	<p>Воспитание силовой выносливости. Совершенствование техники одновременных ходов</p>	<p>Передвижения на лыжах классическими ходами. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Передвижение классическими ходами со средней интенсивностью по пересечённой местности. Упражнения на расслабление, гибкость.</p>	Равномерный
	<p>Воспитание общей выносливости</p>	<p>Лыжная прогулка или лыжный поход</p>	Равномерный
	<p>Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов, горной техники</p>	<p>Передвижение на лыжах классическими ходами. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение одновременным</p>	Равномерный

		бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Преодоление подъёмов, спусков Упражнения на расслабление, гибкость.	
	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическим или свободным стилем. Передвижение на лыжах с низкой интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков с выполнением торможений, поворотов в движении Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Равномерный, переменный

Январь-март

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
192-270	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Передвижение на лыжах классическими или коньковыми ходами без палок и с палками Передвижение на лыжах с ускорениями на равнине или в подъёмы. Преодоление спусков и подъёмов. Упражнения на расслабление, гибкость.	Повторный, равномерный
	Воспитание силы и силовой выносливости. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода	Передвижения на лыжах коньковыми ходами. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом. Передвижение коньковыми ходами со средней интенсивностью по пересечённой местности Упражнения на расслабление, гибкость.	Равномерный
	Воспитание общей выносливости	Передвижение на лыжах классическими или коньковыми ходами. Игры на лыжах Упражнения на расслабление, гибкость	Игровой
	Воспитание общей и силовой выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах коньковыми ходами. Передвижение одновременными коньковыми ходами с палками и без палок (технические упражнения) Преодоление подъёмов, спусков Упражнения на расслабление, гибкость, координацию	Равномерный, переменный
	Приобретение соревновательного опыта	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическим	Равномерный, переменный

		или свободным стилем. Передвижение на лыжах с максимальной интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков. Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	
--	--	--	--

Построение микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основу планирования учебно-тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки.

Базовый этап подготовки (июнь - август)

Основные задачи:

- 1) развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;
- 2) постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- 3) совершенствование технического мастерства.

Построение недельного микроцикла базового этапа

1-й день

Первая тренировка.

Задача: развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование технического мастерства. Тренировка на лыжероллерах 7 X 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 x 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 (30 мин 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. Упражнения на тренажерах-6-8 упражнений по 30-40 с X 4 серии. Отдых между упражнениями 30-40 с. Спортивные игры - 40 мин.

5-й день

Первая тренировка.

Задача развитие силовой и специальной выносливости. Разминка. Беге 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.

Развивающий этап подготовки (август - сентябрь)

Основные задачи:

- 1) повышение уровня функционального состояния;
- 2) повышение скоростно-силовых качеств в специальных средствах подготовки;
- 3) совершенствование технического мастерства.

Построение микроцикла развивающего этапа подготовки

1-й день

Первая тренировка.

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

Вторая тренировка.

Задача: развитие силовой 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 зона).

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

7-й день - отдых.

Снежный этап подготовки (октябрь-ноябрь)

Основные задачи:

- 1) отработка элементов техники лыжных ходов на снегу;
- 2) постепенная адаптация к большим объемам лыжной подготовки;
- 3) доведение функционального состояния организма до высокого уровня;
- 4) повышение специальных скоростно-силовых качеств.

Микроцикл снежного этапа подготовки

1-й день

Первая тренировка.

Задача: развитие силовых качеств. Разминка на лыжах - 5 км. Одновременный ход - 2x5 км, 3x5 км свободный ход (II зона).

Вторая тренировка.

Задача: совершенствование техники попеременного 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 6x2 км. Активный отдых до пульса 120 уд./мин. Заключительная часть -10 км (III-IV зоны).

Вторая тренировка.

Задача: совершенствование техники свободного хода. На лыжах 25-30 км (I-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* - 2час.

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 индивидуальна.

Вторая тренировка.

Задача: совершенствование индивидуальной техники свободного или классического хода 25 км (I-III 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

Основные задачи:

- 1) достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту сезона;
- 2) совершенствование технического, тактического мастерства и морально-волевой подготовки.

Тренировочные циклы на данном этапе подготовки строятся с учетом календаря соревнований и 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 - 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 6х1,5 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 мин.

7-й день - отдых.

Микроциклы разработаны для применения на этапе высшего спортивного мастерства (мужчины). 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 %).

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, 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».

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

40.	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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

						специализации)					
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников

образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в пять лет.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» утверждённый приказом Минспорта России от 17.09.2022 N 733, зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2022 N 70585),

3. Приказ Минспорта России от 30.10.15 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

5. Единая всероссийская спортивная классификация.

6. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

7. Приказ Минспорта России от 24.10.2022 № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

8. Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённая приказом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа от 31.08.2021 № 150-ОД.

Учебно-методическая литература:

9. Абрамова, Т.Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: учебно- методическое пособие [Текст] / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 104

10. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Берштейн. - М.: Медицина, 2006. – 146 с.

11. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / И.М. Бутин.- М.: Издательский центр Академия, 2000. – 368 с.

12. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей [Текст] /И.М. Бутин, А.Д.

Викулов.- М.: Издательство Владос - Пресс, 2002. - 80 с.

13. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонов – Екатеринбург: Издатель Г.П. Калинина, 2006. – 166 с..

14. Демко Н.А. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки: учебно-методическое пособие [Текст]/ Н.А. Демко и др.-Минск БГУФК, 2014.-253 с.

15.Захаров, П.Я. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс [Текст] / П.Я.Захаров. –Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. – 92 с.

16.Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие [Текст] / Б.Х. Ланда.- М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

17.Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.

18. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга [Текст] / Т.И. Раменская. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 228 с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет ресурсы:

- 1.)www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
- 2.)www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 3.)<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Система контроля и зачётные требования Программы

Процесс контрольных, переводных и приёмных испытаний – тестирование, а полученное в итоге числовое значение – результат тестирования. Тестирование проводится в соответствии с Положением «О приёмных, контрольных и переводных испытаниях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» Асбестовского городского округа».

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса:

- приёмные испытания проводятся при наборе новых групп по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- контрольные (промежуточные) испытания – в середине года с целью контроля эффективности учебно-тренировочного процесса;
- переводные испытания – в конце года, для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее по тексту Обучающиеся) на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании:

- стажа учебно-тренировочных занятий;
- выполнения контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовки в соответствии с ФССП;
- наличие спортивного разряда.

Показателем успешного освоения дополнительных образовательных программ программ спортивной подготовки является выполнение обучающимися контрольных нормативов в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Основные задачи тестирования:

- оценка эффективности избранной направленности учебно-тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисление обучающихся на этап спортивной подготовки.

Контрольное (промежуточное) тестирование позволяет вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Приёмные, контрольные и переводные испытания состоят из тестов и упражнений отражающих:

- уровень общей физической подготовки (ОФП);

- уровень специальной физической подготовки (СФП).

Порядок проведения и подведения итогов тестирования.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в разрядных нормативах, участие в соревнованиях отслеживается в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта «бокс» и в соответствии с периодом обучения.

Контрольно - переводные испытания принимаются в несколько этапов:

- январь, февраль – вступительные испытания для зачисления на реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в группы начальной подготовки 1 года обучения;

- октябрь - ноябрь итоговое тестирование уровня ОФП и СФП, для зачисления на следующий этап спортивной подготовки (все группы)

май – контрольное (промежуточное) тестирование уровня ОФП, СФП.

Выполнение в течение всего тренировочного сезона.

Уровень ОФП и СФП оценивается в соответствии с критериями

Баллы	Критерии
1 - 1,4 балла	низкий уровень
1,5 - 2,4 балла	уровень ниже среднего
2,5 - 3,4 балла	средний уровень
3,5 – 4,4 балла	уровень выше среднего
4,5 – 5,0 баллов	высокий уровень

Проходным баллом при переводе (зачислении) обучающегося на следующий этап спортивной подготовки является средний уровень - 3 балла (удовлетворительно).

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Бег 60 м.

Девочки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	11.4 и ниже	11.7-11.5	12.0-11.8	12.1– 12.3	12.4 и выше
10	11.0 и ниже	11.3-11.1	11.6-11.4	11.7– 11.9	12.0 и выше
11	10.8 и ниже	11.1-10.9	11.4-11.2	11.5 – 11.7	11.8 и выше

Бег 60 м.

Мальчики.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	10.9 и меньше	11.2-11.0	11.5-11.3	11.6-11.8	11.9 и больше
10	10.4 и меньше	10.7-10.5	11.0-10.8	11.1-11.3	11.4 и больше
11	10.2 и меньше	10.5-10.3	10.8-10.6	10.9-11.1	11.2 и больше

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Мальчики.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	151 и больше	146-150	140-145	139-135	134 и меньше
10	161 и больше	156-160	150-155	149-145	144 и меньше
11	170 и больше	161-169	155-160	154-150	149 и меньше

Девочки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	141 и больше	136-140	130-135	134-130	129 и меньше
10	151 и больше	146-150	140-145	139-135	134 и меньше
11	156 и больше	151-155	146-150	145-140	139 и меньше

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)

Мальчики.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	36 и больше	33-35	30-32	27-29	26 и меньше
10	41 и больше	38-40	35-37	34-32	31 и меньше
11	44 и больше	41-43	37-39	36-34	33 и меньше

Девочки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	30 и больше	28-29	25-27	24-22	21 и меньше
10	36 и больше	33-35	30-32	29-27	28 и меньше
11	38 и больше	35-37	32-34	31-29	28 и меньше

Бег 1000м.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	6.19 и меньше	6.24-6.20	6.30-6.25	6.31-6.35	6.36 и больше
10	5.39 и меньше	5.44-5.40	5.50-5.45	5.51-5.55	5.56 и больше
11	5.34 и меньше	5.39-5.35	5.45-5.40	5.46-5.50	5.51 и больше

Бег 1000м.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	6.49 и меньше	6.54-6.50	7.00-6.55	7.01-7.04	7.05 и больше
10	6.10 и меньше	6.14-6.11	6.20-6.15	6.21-6.25	6.26 и больше
11	6.05 и меньше	6.10-6.06	6.15-6.11	6.16-6.20	6.21 и больше

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Бег 1000м.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	3.49 и меньше	3.54-3.50	4.00-3.55	4.01-4.05	4.06 и больше
13	3.44 и меньше	3.49-3.45	3.55-3.50	3.56-4.00	4.01 и больше
14	3.39 и меньше	3.44-3.40	3.50-3.45	3.51-3.55	3.56 и больше
15	3.34 и меньше	3.35-3.39	3.45-3.40	3.46-3.51	3.52 и больше
16	3.29 и меньше	3.34-3.30	3.40-3.35	3.41-3.45	3.46 и больше
17	3.24 и меньше	3.34-3.25	3.35-3.30	3.36-3.40	3.41 и больше
18	3.10 и меньше	3.24-3.11	3.30-3.25	3.31-3.35	3.36 и больше

Бег 1000м.**Девушки.**

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	4.04 и меньше	4.09-4.05	4.15-4.10	4.16-4.21	4.22 и больше
13	3.59 и меньше	4.04-4.00	4.10-4.05	4.11-4.15	4.16 и больше
14	3.54 и меньше	3.59-3.55	4.05-4.00	4.06-4.11	4.12 и больше
15	3.49 и меньше	3.54-3.50	4.00-3.55	4.01-4.06	4.07 и больше
16	3.44 и меньше	3.49-3.45	3.55-3.50	3.56-4.01	4.02 и больше
17	3.38 и меньше	3.44-3.39	3.50-3.45	3.51-3.55	3.56 и больше
18	3.30 и меньше	3.39-3.31	3.45-3.40	3.46-3.51	3.52 и больше

Бег 100 м.**Юноши.**

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	15.4 и меньше	15.7-15.5	16.0-15.8	16.1-16.3	16.4 и больше
13	15.2 и меньше	15.5-15.3	15.8-15.6	15.9-16.1	16.2 и больше
14	15.0 и меньше	15.3-15.1	15.6-15.4	15.7-15.9	16.0 и больше
15	14.8 и меньше	15.1-14.9	15.4-15.2	15.5-15.7	15.8 и больше
16	14.5 и меньше	14.9-14.6	15.2-15.0	15.3-15.5	15.6 и больше
17	14.3 и меньше	14.7-14.4	15.0-14.8	15.1-15.3	15.4 и больше
18	14.0 и меньше	14.1-14.5	14.8-14.6	14.9-15.1	15.2 и больше

Бег 100 м.**Девушки.**

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	16.2 и меньше	16.3-16.5	16.8-16.6	16.9-17.1	17.2 и больше
13	16.2 и меньше	16.3-16.5	16.8-16.6	16.9-17.1	17.2 и больше
14	16.0 и меньше	16.1-16.3	16.6-16.4	16.7-16.9	17.0 и больше
15	16.0 и меньше	16.1-16.3	16.6-16.4	16.7-16.9	17.0 и больше
16	15.8 и меньше	16.1-15.9	16.4-16.2	16.5-16.7	16.8 и больше
17	15.8 и меньше	16.1-15.9	16.4-16.2	16.5-16.7	16.8 и больше
18	15.6 и меньше	15.9-15.7	16.2-16.0	16.3-16.5	16.6 и больше

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**Юноши.**

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	181 и больше	176-180	170-175	169-165	164 и меньше
13	186 и больше	181-185	175-180	174-170	169 и меньше
14	191 и больше	186-190	180-185	179-175	174 и меньше
15	196 и больше	191-195	185-190	184-180	179 и меньше
16	201 и больше	196-200	190-195	189-185	184 и меньше
17	210 и больше	206-209	195-205	204-200	199 и меньше
18	230 и больше	216-229	206-215	205-200	199 и меньше

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	166 и больше	161-165	155-160	154-150	149 и меньше
13	174 и больше	173-168	160-165	159-155	154 и меньше
14	176 и больше	171-175	165-170	164-160	159 и меньше
15	181 и больше	176-180	170-175	169-165	164 и меньше
16	186 и больше	181-185	175-180	174-170	169 и меньше
17	191 и больше	186-190	180-185	179-175	174 и меньше
18	200 и больше	191-199	185-190	184-180	179 и меньше

Лыжи, классический стиль 3 км.

Юноши

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	13.59 и меньше	14.00-14.09	14.20-14.10	14.21-14.30	14.31 и больше
13	13.31 и меньше	13.40-13.30	14.00-13.50	14.01-14.10	14.11 и больше
14	13.09 и меньше	13.10-13.19	13.30-13.20	13.31-13.40	13.41 и больше
15	12.39 и меньше	12.49-12.40	13.00-12.50	13.01-13.10	13.11 и больше
16	12.19 и меньше	12.29-12.20	12.30-12.40	12.41-12.50	12.51 и больше
17	11.39 и меньше	11.49-11.40	12.00-11.50	12.01-12.10	12.11 и больше
18	11.09 и меньше	11.19-11.10	11.30-11.20	11.40-11.50	11.51 и больше

Лыжи, классический стиль 3 км.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	14.59 и меньше	15.00-15.09	15.20-15.10	15.21-15.30	15.31 и больше
13	14.31 и меньше	14.40-14.30	15.00-14.50	15.01-15.10	15.11 и больше
14	14.09 и меньше	14.10-14.19	14.30-14.20	14.31-14.40	14.41 и больше
15	13.39 и меньше	13.49-13.40	14.00-13.50	14.01-14.10	14.11 и больше
16	13.09 и меньше	13.19-13.10	13.30-13.20	13.31-13.40	13.41 и больше

17	12.39 и меньше	12.49-12.40	13.00-12.50	13.01-13.10	13.11 и больше
18	12.09 и меньше	12.19-12.10	12.30-12.20	12.31-12.40	12.41 и больше

Лыжи, свободный стиль 3 км.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	12.39 и меньше	12.49-12.40	13.00-12.50	13.01-13.10	13.11 и больше
13	12.19 и меньше	12.29-12.20	12.40-12.30	12.41-12.50	12.51 и больше
14	11.59 и меньше	12.09-12.00	12.20-12.10	12.21-12.30	12.31 и больше
15	11.39 и меньше	11.49-11.40	12.00-11.50	12.01-12.10	12.11 и больше
16	11.19 и меньше	11.29-11.20	11.40-11.30	11.41-11.50	11.51 и больше
17	10.59 и меньше	11.09-11.00	11.20-11.10	11.21-11.30	11.31 и больше
18	10.39 и меньше	10.49-10.40	11.00-10.50		17.01 и больше

Лыжи, свободный стиль 3 км.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	14.09 и меньше	14.19-14.10	14.30-14.20	14.31-14.40	14.41 и больше
13	13.39 и меньше	13.49-13.40	14.00-13.50	14.01-14.10	14.11 и больше
14	13.09 и меньше	13.19-13.10	13.30-13.20	13.31-13.40	13.41 и больше
15	12.39 и меньше	12.49-12.40	13.00-12.50	13.01-13.10	13.11 и больше
16	12.09 и меньше	12.19-12.10	12.30-12.20	12.31-12.40	12.41 и больше
17	11.39 и меньше	11.49-11.40	12.00-11.50	12.01-12.10	12.11 и больше
18	11.09 и меньше	11.19-11.10	11.30-11.20	11.31-11.40	11.41 и больше

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Бег 3 км по пересечённой местности

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	9.29 и меньше	9.34-9.30	9.40-9.35	9.41-9.45	9.46 и больше

Бег 2 км по пересечённой местности

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	8.24 и меньше	8.29	8.35	8.36	8.41 и больше

Лыжи, классический стиль 10 км.

Юноши

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	30.39 и меньше	30.49-30.40	31.00-30.50	31.01-31.10	31.11 и больше

Лыжи, классический стиль 5 км.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	17.19 и меньше	17.29-17.20	17.40-17.30	17.41-17.50	17.51 и больше

Лыжи, свободный стиль 10 км.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	28.09 и меньше	28.19-28.10	28.30-28.20	28.31-28.40	28.41 и больше

Лыжи, свободный стиль 5 км.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	16.39 и меньше	16.49-16.40	17.00-16.50	17.01-17.10	17.11 и больше

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА**

Бег 3 км по пересечённой местности

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	9.14 и меньше	9.15-9.19	9.20	9.26-9.31	9.36 и больше

Бег 2 км по пересечённой местности

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	8.09 и меньше	8.10-8.14	8.15	8.16-8.21	8.22 и больше

Лыжи, классический стиль 10 км.

Юноши

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	30.18 и меньше	30.19-30.29	30.30	30.31-30.41	30.42 и больше

Лыжи, классический стиль 5 км.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	17.08 и меньше	17.09-17.19	17.20	17.21-17.31	17.32 и больше

Лыжи, свободный стиль 10 км.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	27.48 и меньше	27.49-27.59	28.00	28.01-28.11	28.12 и больше

Лыжи, свободный стиль 5 км.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Без ограничения возраста	16.19 и меньше	16.29-16.39	16.40	16.41-16.51	16.52 и больше