

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Общие положения……………………………………………................................. | 4 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………………. | 6 |
| 3. | Система контроля…………………………………………………………………. | 14 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки……………………………... | 18 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………… | 30 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………. | 32 |

**I. Общие положения**

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

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программа (до 8 лет и более лет).

**Целью программы** является достижения 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, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

**Задачами реализации программы на этапе начальной подготовке (далее – НП) являются**:

В процессе занятий на НП решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

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

- обеспечение участия обучающихся в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья занимающихся;

- формирование личностных качеств лыжников;

- формирование у юных спортсменов общих представлений об антидопинговых правилах.

**Задачами реализации программы на учебно-тренировочном этапе (далее – УТЭ) являются**:

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

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

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

- формирование знания основ антидопинговых правил;

- укрепление здоровья обучающихся

**Структура** многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) ***Этап начальной подготовки*** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2) ***Учебно-тренировочный этап*** (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) ***Этап совершенствования спортивного мастерства*** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) ***Этап высшего спортивного мастерства*** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

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

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

Система многолетней тренировки в лыжных гонках представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки лыжника-гонщика определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В ***группы*** ***начальной подготовки*** могут быть зачислены лица от 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость ГНП – 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В ***учебно-тренировочные группы*** могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Наполняемость ТГ – 10 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице:

***Характеристики формирования групп спортивной подготовки\****

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12-14 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10-12 |

**2.2 Объем Программы**

**Объем дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке** установлен в соответствии с этапами и задачами подготовки. Объем образовательных программ определяется в академических часах. Академический час – установленная продолжительность занятий по учебному плану образовательной программы, не превышающая 60 минут. **Недельный и общий объем** дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлен в таблице:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| ***До года*** | ***Свыше года*** | ***До двух лет*** | ***Свыше двух лет*** |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 - 12 | 12 - 16 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 - 624 | 624 - 832 |

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 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 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 тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном сезон для лыжника-гонщика заканчивается в апреле, в мае-июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры находятся в ежегодном отпуске. Тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Из них на 46 недель учебно-тренировочных мероприятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно на 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

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

* + 1. **Учебно-тренировочные занятия**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» используется **очная форма** обучения.

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);

- инструкторская и судейская практика (спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров).

***Теоретическая работа*** с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых соревнований и эстафет, разбора выступлений известных спортсменов.

Учебно-тренировочное занятие относится к урочным формам физического воспитания и является основной единицей как тренировочного, так и учебного процесса.

***Учебно - тренировочные занятия*** также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с спортсменами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания и соревнования.

Существуют и *другие формы учебно-тренировочных занятий*: участие в соревнованиях различного ранга, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

В рамках учебно-тренировочного занятия используются следующие **методы проведения занятий:** словесные методы, наглядные методы, практические.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* 1. Метод упражнений. 2. Игровой метод. 3. Соревновательный. 4. Метод круговой тренировки.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных **средств** физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке занимающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

***Учебно-тренировочные*** занятия разделяют на вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

**Направленность занятий**, применяемых в процессе тренировки, обуславливается подбором и методикой применения различных специально подготовительных и соревновательных упражнений. В спортивной практике находят применение занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. Эффективность учебно-тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсмена и т.п. В зависимости от конкретных задач и содержания учебно-тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочного занятия.

Рекомендуется различать следующие **формы организации занятий**: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная (Д. Харре, 1971).

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор их рациональных **организационно-методических форм**. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

* + 1. **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную  
подготовку спортсменов в течение года представлены в таблице\*:

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

* + 1. **Спортивные соревнования**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

***Объем соревновательной деятельности\****

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

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

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

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

***Нацеленность соревнований и подготовки к ним на различных этапах многолетнего совершенствования***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы многолетней подготовки** | **Цель соревнований** | **Результаты соревнований** | **Направленность подготовки** |
| Начальная | Выявление исходного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, приобретение опыта участие в соревнованиях | Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств |
| Предварительная базовая | Планомерное повышение спортивного результата | Выполнение заданных нормативов | Разностороннее развитие физических качеств, освоение двигательных действий, формирование мотивации и др.. |
| Специализиро-ванная базовая | Достижение заданного уровня спортивных результатов | Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов | Углубленное развитие физических качеств, разностороннее физическое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка |
| Подготовка к высшим достижениям | Достижение высоких результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |
| Максимальная реализация индивидуальных возможностей | Достижение наивысших результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |
| Сохранение высшего спортивного мастерства | Сохранение наивысших спортивных результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |
| Постепенное снижение достижений | Сохранение высоких результатов | Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге | Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям |

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения.

*Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Виды подготовки** | **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*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 61 - 64 | 58 - 60 | 40 - 42 | 34 - 36 | 25 - 27 | 16 - 18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 21 | 25 - 28 | 28 - 30 | 30 - 32 | 35 - 37 | 38 - 40 |
| 3. | Спортивные соревнования (%) | 1 - 2 | 1 - 3 | 2 - 4 | 10 - 12 | 12 - 14 | 16 - 18 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 15 - 18 | 10 - 12 | 16 - 18 | 10 - 12 | 10 - 12 | 8 - 10 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 4 | 3 - 5 | 4 - 6 | 5 - 7 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 8 - 10 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этапы и годы подготовки** | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
| НП -1 | НП – 1,2 | НП - 3 | УТ - 1 | УТ - 2 | УТ - 3 | УТ - 4 | УТ - 5 |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 |
| **Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | | |
| 12-14 | 12-14 | 12-14 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 | 10-12 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 125 | 160 | 160 | 186 | 186 | 186 | 265 | 265 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 65 | 65 | 138 | 138 | 138 | 236 | 236 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 74 | 74 |
| 4 | Техническая подготовка | 31 | 32 | 32 | 82 | 82 | 82 | 88 | 88 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 12 | 12 | 12 | 22 | 22 |
| 6 | Теоретическая под готовка | 3 | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 7 | 7 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 14 | 14 |
| 13 | Самостоятельная работа | 27 | 36 | 36 | 60 | 60 | 60 | 96 | 96 |
| **Общее количество часов в год** | | 234 | 312 | 312 | 520 | 520 | 520 | 832 | 832 |

* 1. **Воспитательная работа**

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

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

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

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

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

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

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

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

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

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

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

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

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

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

***Педагогические правила этических суждений и оценки***:

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

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

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

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

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

***Педагогические правила использования поощрений и наказаний:***

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

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

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

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

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

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

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

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

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

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

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

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

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

- активное участие спортсмена в беседе.

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

***Методы приучения*** не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества.

Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

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

Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;  - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;  - просмотр фильмов, сюжетов на спортивную тематику. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера--преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе;  -участие молодежи в Дне самоуправления;  -информационно-просветительские мероприятия «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (сообщения, доклады);  -встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших». | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленнных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - Осенний и Зимний День здоровья;  - Спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;  - Физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;  - Фестиваль ВФСК ГТО;  - Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»;  - Спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;  - Спортивная акция «Я выбираю спорт». | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета;  - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм». | В течение года |
| 2.3. | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | Профилактическая деятельность, в том числе:  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - акция «В ритме здорового дыхания»;  - акция «Скажи жизни: Да!»;  - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым!», «Мы за ЗОЖ», «В здоровом теле-здоровый дух». |  |
| 2.4. | Антидопинговые мероприятия | Практическая деятельность обучающихся  -информационно-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Последствия допинга для здоровья»;  -анкетирование по антидопинговой тематике. |  |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.  - Патриотическая акция «Мы-граждане России»;  - Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;  - Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;  - Всероссийская акция «Под флагом страны»;  - Лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину». | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе в организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - спортивные соревнования и физкультурные мероприятия посвященные Дню Победы в ВОВ;  - парад наследников Победы «Бессмертный полк». | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов;  - профилактическое мероприятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»;  - мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта;  - открытые тренировочные занятия по видам спорта;  - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий). |  |
| 4.2. | Эстетическое развитие | Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам. | В течение года |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | | |
| 5.1. | Совместная деятельность с исполнительными органами власти | Участие и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий. | В течение года |
| 5.2. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | - беседа, с элементами викторины о бережном отношении к окружающей природе «Экология-безопасность-жизнь»;  - субботник «Экологический десант»;  - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания. | В течение года |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап**  **спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки прове**  **дения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап  начальной подготовки | Теоретическое занятие в форме беседы | 2 раз  в год | Темы:  1. Что такое допинг?  2.Как появился допинг?  3.Как допинг влияет на здоровье?  4.Как выявляет допинг и наказывают нарушителей? |
| Родительское собрание  «Роль родителей в процессе формирования  антидопинговой культуры» | 1 раз  в год | Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |
| Учебно-тренировочный этап  (этап  спортивной специализации) | Теоретическое занятие в форме беседы | 2 раз  в год | Темы:  1. Антидопинговые правила.  2.Запрещенные субстанции.  3.Медицинские аспекты допинга  4. Допинг-контроль |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с  международным стандартом «Запрещенный список») | 2 раз  в год | Научить обучающихся проверять лекарственные  препараты через сервисы по проверке препаратов в  виде домашнего задания (тренер называет спортсмену  2-3 лекарственных препарата для самостоятельной  проверки дома). |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз  в год | Получение сертификата о прохождении обучения |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Умение и навыки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Работа с документацией | Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе. |
| Работа с группой | Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. |
| Судейство | Судейство |

**В тренировочных группах** работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований:

- 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.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

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

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

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

- проведение тренировочных мероприятий 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 района, города;

- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

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

Медицинский контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

***План медицинских и медико-биологических мероприятий***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | медицинское обследование | в течении года 1 раз | - |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | углубленное медицинское обследование | в течении года 1 раз | - |

***Кроме того*** используется **тренерский контроль** в этапном и текущем обследованиях. Как правило, в процессе регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;

- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);

- скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;

- темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;

-уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

**1**. **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Медицинское обследование ***на этапе начально подготовки*** проводится педиатром. Углубленное медицинское обследование ***на учебно-тренировочном*** осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Включает в себя: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**2.** **Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапе ***предварительной подготовки и начальной спортивной специализации*** для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

На этапе ***углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствова­ния мастерства*** для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных лыжников-гонщиков в условиях лаборатории целесообразно применять вело-эргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки 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.

***На этапе начальной подготовки и спортивной специализации*** - 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.

***На этапе углубленной спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства*** применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Широко используются медико-биологические и психо­логические средства.

Со стороны **тренера** к средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;

- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;

- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;

- правильное сочетание работы и отдыха;

- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;

- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;

- правильное распределение тренировочных мероприятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном мероприятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);

- правильный выбор мест тренировки.

**Медико-биологические средства восстановления.**

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

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

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

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

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

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

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

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

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

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

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

***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 действием быстрее восполняются 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 обусловливает 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 введения 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.

***Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Витамины, мг | УТЭ-3, УТЭ-4, УТЭ-5 | ССМ |
| С | 150-200 | 210-350 |
| В | 3,4 - 3,8 | 4,0 - 4,9 |
| В2 | 3,8-4,3 | 4,6 - 5,6 |
| В6 | 6,0 - 7,0 | 8,0 - 9,0 |
| В12 | 0,005 - 0,006 | 0,008-0,01 |
| B15 | 150-180 | 190-220 |
| РР | 30-35 | 40-45 |
| А | 3,0-3,2 | 3,3-3,6 |
| Е | 10-20 | 20- 40 |

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, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

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. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

**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, сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**III. Система контроля**

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:

**3.1 На этапе начальной подготовки:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- Повысить уровень физической подготовленности;

- Овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

- Получить общие знания об антидопинговых правилах;

- Соблюдать антидопинговые правила;

- Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

**3.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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

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

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

***Влияние физических качеств и телосложения на результативность***

***спортсмена-лыжника***

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3– значительное влияние;

2 – среднее влияние;   
1 – незначительное влияние.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | **Норматив свыше года обучения** | |
| ***мальчики*** | ***девочки*** | ***мальчики*** | ***девочки*** |
| **1. Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | *с* | не более | | не более | |
| 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | *см* | не менее | | не менее | |
| 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин) | *количество раз* | не менее | | не менее | |
| 30 | 25 | 35 | 30 |
| 1.4. | Бег на 1000 м | *мин, с* | не более | | не менее | |
| 6.30 | 7.00 | 5.50 | 6.20 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | | | | | | | | |
| **юноши** | **девушки** | | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| **УТГ 1 г.о.** | | | **УТГ 2 г.о.** | | **УТГ 3 г.о.** | | **УТГ 4 г.о.** | | **УТГ 5 г.о.** | |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 100 м | с | не более | | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 16,0 | 16,8 | | 15,0 | 16,0 | 13,0 | 14,0 | 11,0 | 12,0 | 10,0 | 11,0 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | | не менее | | не менее | | не менее | |
| 170 | 155 | | 180 | 170 | 190 | 180 | 200 | 185 | 210 | 195 |
| 1.3 | Бег на 1000 м | Мин, с | не более | | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 4.00 | 4.15 | | 3,55 | 4,10 | 3,40 | 4,00 | 3,30 | 3,50 | 3,20 | 3,45 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км | Мин, с | Не более | | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 14.20 | | 15.20 | 14,10 | 15,10 | 14,00 | 15,00 | 13,50 | 14,50 | 13,40 | 14,40 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км |  | не более | | | не более | | не более | | не более | | не более | |
| 13.00 | | 14.30 | 12,50 | 14,20 | 12,40 | 14,10 | 12,30 | 14,00 | 12,20 | 13,50 |
|  | **Уровень спортивной квалификации** |  | 3 юн. | | | 2юн. | | 1 юн. | | III | | I-II | |

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

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**
     1. ***Программный материал для тренировочных мероприятий на начальном этапе подготовки.***

***Примерный тренировочный план тренировочных мероприятий для групп начальной подготовки (час)***

**Практическая подготовка**

**1.** Общая физическая подготовка.

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

**2.** Специальная физическая подготовка.

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

**3.** Техническая подготовка.

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

**4.** Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

* + 1. ***Программный материал для тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации),***

***1-2-й годы обучения***

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

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| Бег  II зона, км | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | | - | - | - | - | - | 15 | 336 |
| III зона, км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | | - | - | - | - | - | - | 49 |
| IV зона, км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | | - | - | - | - | - | - | 26 |
| Имитация, прыжки, км | - | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | | - | - | - | - | - | - | 20 |
| Всего | 114 | 165 | 180 | 190 | 160 | 127 | | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 35 | 1129 |
| Лыжероллеры 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 |
| 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 | 145 | - | 715 |
| Общий объем | НО | 185 | 240 | 265 | 210 | 197 | | 160 | 200 | 235 | 188 | 175 | 35 | 2200 |
| Спортивные игры, час | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 15 | 105 |

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

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 12 | 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 | 189 | 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 |
| 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 | 16 | 10 | 6 | - | 41 |
| Всего | - | - | - | - | - | - | 50 | | 243 | 309 | 234 | 180 | - | 1016 |
| Общий объем | 142 | 203 | 279 | 333 | 280 | 220 | 180 | | 283 | 254 | 276 | 225 | 75 | 2850 |
| Спортивные игры, час | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 7 | 6 | | 5 | 4 | 4 | 7 | 15 | 110 |

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

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Физическая подготовка**

***Допустимые объемы основных средств подготовки***

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона интенсив­ности** | **Интенсивность нагрузки** | **% от соревновательной скорости** | **чcс, уд./мин** | **La, мМоль/л** |
| IV | Максимальная | >106 | >190 | >13 |
| III | Высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| II | Средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | Низкая | <75 | <150 | <3 |

**Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе 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 согласованное 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 лыжными ходами.

* + 1. ***Тренировочный этап (этап спортивной специализации),***

***3-5-й годы обучения (этап углубленной спортивной специализации)***

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

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | | Всего за  год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ПО | 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 | 18S | 235 | 172 | 150 | | 105 | 45 | 40 | 40 | 30 | 105 | 1334 |
| Лыжероллеры I зона, км | 30 | 60 | 70 | 90 | 50 | 20 | | 30 | - | - |  |  |  | 350 |
| II зона, км | 30 | 32 | 60 | 60 | 70 | 70 | | 60 | - | - |  |  |  | 382 |
| III зона, км | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | | 5 | - | - |  |  |  | 60 |
| IV зона, км | - | - | - | 5 | 3 | - | | - | - | - |  |  |  | 8 |
| Всего | 65 | 97 | 140 | 165 | 138 | 100 | | 95 | - | - |  |  |  | 800 |
| Лыжи I зона, км |  |  |  |  |  |  | | 40 | 65 | 130 | 70 | 75 | - | 380 |
| II зона, км |  |  |  |  |  |  | | 40 | 170 | 170 | 154 | ПО | - | 644 |
| III зона, км |  |  |  |  |  |  | | - | 28 | 45 | 50 | 53 | - | 176 |
| IV зона, км |  |  |  |  |  |  | | - | 12 | 25 | 16 | 12 | - | 65 |
| Всего |  |  |  |  |  |  | | 80 | 275 | 370 | 290 | 250 | - | 1265 |
| Общий объем | 150 | 239 | 325 | 400 | 310 | 250 | | 280 | 320 | 410 | 330 | 280 | 105 | 3339 |
| Спортивные игры, ч | 15 | 20 | 20 | 15 | 12 | 8 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 135 |

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

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | Соревновательный период | | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ПО | 1358 |
| Лыжероллеры I зона, км | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | | 50 | - | - |  |  |  | 466 |
| II зона, км | 35 | 40 | 70 | 70 | 80 | 70 | | 50 | - | - |  |  |  | 415 |
| III зона, км | 5 | 8 | 8 | 15 | 20 | 10 | | 10 | - | - |  |  |  | 76 |
| IV зона, км | - | - | - | 5 | 5 | 5 | | 5 | - | - |  |  |  | 20 |
| Всего | 80 | 128 | 158 | 190 | 165 | 141 | | 115 | - | - |  |  |  | 977 |
| Лыжи 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 объем | 161 | 263 | 349 | 425 | 342 | 283 | | 332 | 382 | 447 | 379 | 327 | ПО | 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 5-го года тренировочного этапа***

| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | Соревновательный период | | | | | | Всего за год |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы года | | | | | | | | | | | | |
| 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 зона, км | 40 | 100 | 100 | 110 | 70 | 66 | 50 | | - | - |  |  |  | 536 |
| II зона, км | 40 | 50 | 80 | 80 | 90 | 100 | 70 | | - | - |  |  |  | 510 |
| III зона, км | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 13 | 10 | | - | - |  |  |  | 98 |
| IV зона, км | - | - | - | 6 | 4 | 5 | 7 | | - | \_ |  |  |  | 22 |
| Всего | 85 | 160 | 195 | 216 | 189 | 184 | 137 | | - | - |  |  |  | 1166 |
| Лыжи 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 объем | 178 | 301 | 392 | 470 | 377 | 339 | 376 | | 442 | 506 | 429 | 369 | 121 | 4300 |
| Спортивные игры, час | 18 | 18 | 20 | 18 | 14 | 12 | 10 | | 8 | 7 | 5 | 5 | 20 | 155 |

Тренировочный этап 3,4,5 года обучения - это этап углубленной спортивной специализации и приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготови­тельные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках до­минирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способству­ют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной специализации на тренировке спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки

**Физическая подготовка**

***Допустимые объемы основных средств подготовки***

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

***Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе углубленной спортивной специализации***

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

**Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной 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 спортивной специализации техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

**Организационно-методические указания.**

Уровень спортивного мастерства квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

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

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений лыжника-гонщика в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;

- физической (функциональной) подготовленностью;

- психологической подготовленностью;

- эффективностью и экономичностью спортивной техники, и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в лыжных гонках на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Анализ научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации, показал, что на современных трассах и при современном лыжном инвентаре все большее значение приобретает скоростно-силовая подготовка спортсменов, и зачастую скорость передвижения лыжника лимитируется низким уровнем развития специальных силовых и скоростных качеств.

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей голени, бедра, плеча - тесно коррелирует с длиной шага, скоростью передвижения и позволяет лыжникам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

* 1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной  подготовки | Темы по теоретической  подготовке | Объём  Времени в год  (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной**  **подготовки до одного года**  **обучения/свыше одного**  **года обучения** | 120/180 |  |  |
| История возникновения  Вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры ОИ. |
| Физическая культура- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о ФК и С. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков |
| Гигиенические основы ФК и С, гигиена обучающихся при занятиях ФК и С | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливания на занятиях ФК и С. |
| Самоконтроль в процессе занятий ФК и С | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и С. Дневник самоконтроля. Его формы и содержания. Понятие о травматизме |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положения о спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта |
| Режим дня и питания обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | Ноябрь/май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
|  | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения** | **600/960** |  |  |
| Роль и место ФК в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | ФК и С как социальные феномены. Спорт – явления культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождения олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Физиологические основы ФК | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание дневника тренировок обучающегося. Классификация и типы соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата |
| Психологическая подготовка | 60\106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям |
| Правила вида спорта | 60/106 | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «лыжные гонки»**

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе, которые относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 15-30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) Соревнования с Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

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

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

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

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах СШОР и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

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

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

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, должны соответствовать таблицам:

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,*

*необходимыми для прохождения спортивной подготовки.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | | **Количество изделий** | |
| **Для этапа начальной подготовки** | | | | | |
| 1 | Велосипед спортивный | штук | | 0,0727 | |
| 2 | Весы медицинские | штук | | 0,0121 | |
| 3 | Гантели массивные(от 0,5 до 5 кг) | комплект | | 0,0121 | |
| 4 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | пар | | 0,03 | |
| 5 | Держатель для утюга | штук | | 0,03 | |
| 6 | Доска информационная | штук | | 0,01 | |
| 7 | Зеркало настенное(0,6х2м) | штук | | 0,024 | |
| 8 | Измеритель скорости ветра | штук | | 0,0121 | |
| 9 | Крепления лыжные | пар | | 2+0,424 | |
| 10 | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | | 2 | |
| 11 | Лыжероллеры | пар | | 2+0,424 | |
| 12 | Лыжи гоночные | пар | | 2+0,424 | |
| 13 | Мази лыжные(для различной температуры) | комплект | | 0,424 | |
| 14 | Мази лыжные(для различной температуры) | банка | | 15 | |
| 15 | Мат гимнастический | штук | | 0,06 | |
| 16 | Мяч баскетбольный | штук | | 0,01 | |
| 17 | Мяч волейбольный | штук | | 0,01 | |
| 18 | Мяч футбольный | штук | | 0,01 | |
| 19 | Набивные мячи(от 1 до 5кг) | комплект | | 0,02 | |
| 20 | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | | 0,02 | |
| 21 | Палка гимнастическая | штук | | 0,12 | |
| 22 | Палки для лыжных гонок | пар | | 2,42 | |
| 23 | Парафины лыжные(для различной температуры) | комплект | | 0,42 | |
| 24 | Полотно нетканое для полировки лыж.Типа "Фибертекс" | штук | | 0,9 | |
| 25 | Пробка синтетическая | штук | | 1,21 | |
| 26 | Рулетка металлическая(50м) | штук | | 0,01 | |
| 27 | Секундомер | штук | | 0,04 | |
| 28 | Скакалка гимнастическая | штук | | 0,12 | |
| 29 | Скамейка гимнастическая | штук | | 0,01 | |
| 30 | Скребок для обработки лыж(3мм) | штук | | 1,51 | |
| 31 | Скребок стальной для обработки лыж | штук | | 0,3 | |
| 32 | Снегоход | штук | | 0,004 | |
| 33 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак(снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | | 0,004 | |
| 34 | Станок для подготовки лыж | комплект | | 0,02 | |
| 35 | Стенка гимнастическая | штук | | 0,02 | |
| 36 | Стол опорный для подготовки лыж | штук | | 0,04 | |
| 37 | Термометр для измерения температуры снега | штук | | 0,06 | |
| 38 | Термометр наружный | штук | | 0,04 | |
| 39 | Ускорители лыжные(для различной температуры) | комплект | | 0,12 | |
| 40 | Утюг для смазки | штук | | 0,02 | |
| 41 | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | | 0,03 | |
| 42 | Шкурка шлифовальная(наждачная бумага) | упаковка | | 0,6 | |
| 43 | Щетки для обработки лыж | штук | | 1,06 | |
| 44 | Электромегафон | штук | | 0,012 | |
| 45 | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | | 0,006 | |
| 46 | Эспандер лыжника | штук | | 0,36 | |
| 47 | Ботинки лыжные для классического стиля | пар | | 0,48 | |
| 48 | Ботинки лыжные для свободного стиля | пар | | 0,48 | |
| 49 | Ботинки лыжные универсальные | пар | | 0,48 | |
| 50 | Чехол для лыж | штук | | 0,16 | |
| 51 | Очки солнцезащитные | штук | | 1,48 | |
| 52 | Нагрудные номера | штук | | 6,06 | |
| 53 | Шапка | штук | | 1 | |
| 54 | Перчатки лыжные | пар | | 1 | |
| 55 | Гоночный Костюм (комбинезон) | штук | | 0,5 | |
| 56 | Ботинки для лыжероллеров | пар | | 1 | |
| 57 | Наконечники для лыжероллеров | пар | | 2,42 | |
| 58 | Разминочный костюм | штук | | 0,5 | |
| 59 | Ручка+темляк | комплект | | 0,2 | |
| 60 | Лапки лыжные | пар | | 0,5 | |
| 61 | Платформа | комплект | | 0,2 | |
| 62 | Темляк | пар | | 0,5 | |
| 63 | Колесо | штук | | 0,5 | |
| 64 | Колесо в сборе (комплект заднее+переднее) | комплект | | 0,5 | |
| 65 | Крылья (брызговики для лыжероллеров) | комплект | | 0,5 | |
| 66 | коврик для фитнеса | штук | | 1 | |
| 67 | роликовые коньки | пар | | 1 | |
| **Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)** | | | | | |
| 1 | Велосипед спортивный | | штук | | 0,0727 |
| 2 | Весы медицинские | | штук | | 0,0121 |
| 3 | Гантели массивные(от 0,5 до 5 кг) | | комплект | | 0,0121 |
| 4 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | | пар | | 0,03 |
| 5 | Держатель для утюга | | штук | | 0,03 |
| 6 | Доска информационная | | штук | | 0,01 |
| 7 | Зеркало настенное(0,6х2м) | | штук | | 0,024 |
| 8 | Измеритель скорости ветра | | штук | | 0,0121 |
| 9 | Крепления лыжные | | пар | | 2,42 |
| 10 | Крепления лыжные для лыжероллеров | | пар | | 2 |
| 11 | Лыжероллеры | | пар | | 2,42 |
| 12 | Лыжи гоночные | | пар | | 2,42 |
| 13 | Мази лыжные(для различной температуры) | | комплект | | 0,424 |
| 14 | Мази лыжные(для различной температуры) | | банка | | 30 |
| 15 | Мат гимнастический | | штук | | 0,06 |
| 16 | Мяч баскетбольный | | штук | | 0,01 |
| 17 | Мяч волейбольный | | штук | | 0,01 |
| 18 | Мяч футбольный | | штук | | 0,01 |
| 19 | Набивные мячи(от 1 до 5кг) | | комплект | | 0,02 |
| 20 | Накаточный инструмент с 3 роликами | | штук | | 0,02 |
| 21 | Палка гимнастическая | | штук | | 0,12 |
| 22 | Палки для лыжных гонок | | пар | | 2,42 |
| 23 | Парафины лыжные(для различной температуры) | | комплект | | 0,42 |
| 24 | Парафин лыжный СН (180 гр.) (для различной температуры) | | комплект | | 15 |
| 25 | Полотно нетканое для полировки лыж.Типа "Фибертекс" | | штук | | 0,9 |
| 26 | Пробка синтетическая | | штук | | 1,21 |
| 27 | Рулетка металлическая(50м) | | штук | | 0,01 |
| 28 | Секундомер | | штук | | 0,04 |
| 29 | Скакалка гимнастическая | | штук | | 0,12 |
| 30 | Скамейка гимнастическая | | штук | | 0,01 |
| 31 | Скребок для обработки лыж(3мм) | | штук | | 1,51 |
| 32 | Скребок стальной для обработки лыж | | штук | | 0,3 |
| 33 | Снегоход | | штук | | 0,004 |
| 34 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак(снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | | штук | | 0,004 |
| 35 | Станок для подготовки лыж | | комплект | | 0,02 |
| 36 | Стенка гимнастическая | | штук | | 0,02 |
| 37 | Стол опорный для подготовки лыж | | штук | | 0,04 |
| 38 | Термометр для измерения температуры снега | | штук | | 0,06 |
| 39 | Термометр наружный | | штук | | 0,04 |
| 40 | Ускорители лыжные(для различной температуры) | | комплект | | 0,12 |
| 41 | Утюг для смазки | | штук | | 0,02 |
| 42 | Флажки для разметки лыжных трасс | | комплект | | 0,03 |
| 43 | Шкурка шлифовальная(наждачная бумага) | | упаковка | | 0,6 |
| 44 | Щетки для обработки лыж | | штук | | 1,06 |
| 45 | Электромегафон | | штук | | 0,012 |
| 46 | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | | комплект | | 0,006 |
| 47 | Эспандер лыжника | | штук | | 0,36 |
| 48 | Ботинки лыжные для классического стиля | | пар | | 0,48 |
| 49 | Ботинки лыжные для свободного стиля | | пар | | 0,48 |
| 50 | Ботинки лыжные универсальные | | пар | | 0,48 |
| 51 | Ботинки лыжные | | пар | | 3 |
| 52 | Чехол для лыж | | штук | | 0,49 |
| 53 | Очки солнцезащитные | | штук | | 1,48 |
| 54 | Нагрудные номера | | штук | | 6,06 |
| 55 | Кроссовки для зала | | пар | | 1 |
| 56 | Кроссовки легкоатлетические | | пар | | 2 |
| 57 | Комбинезон для лыжных гонок | | штук | | 0,5 |
| 58 | Костюм ветрозащитный | | штук | | 0,5 |
| 59 | Костюм тренировочный | | штук | | 1 |
| 60 | Костюм утепленный | | штук | | 1 |
| 61 | Костюм разминочный | | штук | | 1 |
| 62 | Футболка(короткий рукав) | | штук | | 1 |
| 63 | Футболка(длинный рукав) | | штук | | 1 |
| 64 | Шорты | | штук | | 1 |
| 65 | Термобелье | | комплект | | 1 |
| 66 | Жилет утепленный | | штук | | 1 |
| 67 | Шапка | | штук | | 1 |
| 68 | Носки | | пар | | 1 |
| 69 | Сланцы | | пар | | 1 |
| 70 | Кепка | | штук | | 1 |
| 71 | Рюкзак | | штук | | 1 |
| 72 | Наконечники для лыжероллеров | | пар | | 1 |
| 73 | Лыжероллерные ботинки | | пар | | 0,48 |
| 74 | Шлем | | штук | | 1 |
| 75 | Теплоизолированный термос-подсумок с емкостью 1 литр | | штук | | 0,49 |
| 76 | Колесо | | штук | | 0,5 |
| 77 | Колесо в сборе (комплект заднее+переднее) | | комплект | | 0,5 |
| 78 | Крылья (брызговики для лыжероллеров) | | комплект | | 0,5 |
| 79 | Ручка+темляк | | комплект | | 0,5 |
| 80 | Лапки лыжные | | пар | | 0,5 |
| 81 | Платформа | | комплект | | 0,2 |
| 82 | Темляк | | пар | | 0,5 |
| 83 | коврик для фитнеса | | штук | | 1 |
| **Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** | | | | | |
| 1 | Велосипед спортивный | | штук | | 0,0727 |
| 2 | Весы медицинские | | штук | | 0,0121 |
| 3 | Гантели массивные(от 0,5 до 5 кг) | | комплект | | 0,0121 |
| 4 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | | пар | | 0,03 |
| 5 | Держатель для утюга | | штук | | 0,03 |
| 6 | Доска информационная | | штук | | 0,01 |
| 7 | Зеркало настенное(0,6х2м) | | штук | | 0,024 |
| 8 | Измеритель скорости ветра | | штук | | 0,0121 |
| 9 | Крепления лыжные | | пар | | 3+0,424 |
| 10 | Крепления лыжные для лыжероллеров | | пар | | 2 |
| 11 | Лыжероллеры | | пар | | 2+0,424 |
| 12 | Лыжи гоночные | | пар | | 3+0,424 |
| 13 | Мази лыжные(для различной температуры) | | комплект | | 0,424 |
| 14 | Мази лыжные(для различной температуры) | | банка | | 30 |
| 15 | Мат гимнастический | | штук | | 0,06 |
| 16 | Мяч баскетбольный | | штук | | 0,01 |
| 17 | Мяч волейбольный | | штук | | 0,01 |
| 18 | Мяч футбольный | | штук | | 0,01 |
| 19 | Набивные мячи(от 1 до 5кг) | | комплект | | 0,02 |
| 20 | Накаточный инструмент с 3 роликами | | штук | | 0,02 |
| 21 | Палка гимнастическая | | штук | | 0,12 |
| 22 | Палки для лыжных гонок | | пар | | 3+0,42 |
| 23 | Парафины лыжные(для различной температуры) | | комплект | | 0,42 |
| 24 | Парафин лыжный СН (180гр.) (для различной температуры) | | комплект | | 20 |
| 25 | Парафин лыжный LF (180гр.) (для различной температуры) | | комплект | | 3 |
| 26 | Парафин лыжный HF (180гр.) (для различной температуры) | | комплект | | 3 |
| 27 | Ускоритель лыжный (30гр.) (для различной температуры) | | банка | | 10 |
| 28 | Эмульсии лыжные (50гр.) (для различной температуры) | | банка | | 5 |
| 29 | Полотно нетканое для полировки лыж.Типа "Фибертекс" | | штук | | 0,9 |
| 30 | Пробка синтетическая | | штук | | 1,21 |
| 31 | Рулетка металлическая(50м) | | штук | | 0,01 |
| 32 | Секундомер | | штук | | 0,04 |
| 33 | Скакалка гимнастическая | | штук | | 0,12 |
| 34 | Скамейка гимнастическая | | штук | | 0,01 |
| 35 | Скребок для обработки лыж(3мм) | | штук | | 1,51 |
| 36 | Скребок стальной для обработки лыж | | штук | | 0,3 |
| 37 | Снегоход | | штук | | 0,004 |
| 38 | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак(снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | | штук | | 0,004 |
| 39 | Станок для подготовки лыж | | комплект | | 0,02 |
| 40 | Стенка гимнастическая | | штук | | 0,02 |
| 41 | Стол опорный для подготовки лыж | | штук | | 0,04 |
| 42 | Термометр для измерения температуры снега | | штук | | 0,06 |
| 43 | Термометр наружный | | штук | | 0,04 |
| 44 | Ускорители лыжные(для различной температуры) | | комплект | | 0,12 |
| 45 | Утюг для смазки | | штук | | 0,02 |
| 46 | Флажки для разметки лыжных трасс | | комплект | | 0,03 |
| 47 | Шкурка шлифовальная(наждачная бумага) | | упаковка | | 0,6 |
| 48 | Щетки для обработки лыж | | штук | | 1,06 |
| 49 | Электромегафон | | штук | | 0,012 |
| 50 | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | | комплект | | 0,006 |
| 51 | Эспандер лыжника | | штук | | 0,36 |
| 52 | Ботинки лыжные для классического стиля | | пар | | 0,48 |
| 53 | Ботинки лыжные для свободного стиля | | пар | | 0,48 |
| 54 | Ботинки лыжные универсальные | | пар | | 0,48 |
| 55 | Ботинки лыжные | | пар | | 3 |
| 56 | Чехол для лыж | | штук | | 0,5+0,16 |
| 57 | Очки солнцезащитные | | штук | | 1+0,48 |
| 58 | Нагрудные номера | | штук | | 6,06 |
| 59 | Перчатки лыжные | | пар | | 2 |
| 60 | Кроссовки для зала | | пар | | 2 |
| 61 | Кроссовки легкоатлетические | | пар | | 2 |
| 62 | Комбинезон для лыжных гонок | | штук | | 0,5 |
| 63 | Костюм ветрозащитный | | штук | | 0,5 |
| 64 | Костюм тренировочный | | штук | | 1 |
| 65 | Костюм утепленный | | штук | | 1 |
| 66 | Костюм разминочный | | штук | | 1 |
| 67 | Футболка(короткий рукав) | | штук | | 1 |
| 68 | Футболка(длинный рукав) | | штук | | 1 |
| 69 | Шорты | | штук | | 1 |
| 70 | Термобелье | | комплект | | 1 |
| 71 | Жилет утепленный | | штук | | 1 |
| 72 | Шапка | | штук | | 1 |
| 73 | Носки | | пар | | 1 |
| 74 | Сланцы | | пар | | 1 |
| 75 | Кепка | | штук | | 1 |
| 76 | Рюкзак | | штук | | 1 |
| 77 | Наконечники для лыжероллеров | | пар | | 2 |
| 78 | Темляк | | пар | | 2 |
| 79 | Лыжероллерные ботинки | | пар | | 2 |
| 80 | Шлем | | штук | | 1 |
| 81 | Теплоизолированный термос-подсумок с емкостью 1 литр | | штук | | 1 |
| 82 | Колесо | | штук | | 2 |
| 83 | Колесо в сборе (комплект заднее+переднее) | | комплект | | 2 |
| 84 | Крылья (брызговики для лыжероллеров) | | комплект | | 2 |
| 85 | Ручка+темляк | | комплект | | 1 |
| 86 | Платформа | | комплект | | 1 |
| 87 | Лапки лыжные | | пар | | 2 |
| 88 | Монитор сердечного ритма, часы | | штук | | 1 |
| 89 | Лыжный тренажер (с магнитной индукцией) | | штук | | 1 |
| 90 | Балансировочная платформа | | штук | | 1 |
| 91 | коврик для фитнеса | | штук | | 1 |

Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемый **в личное пользование** спортсменам представлен в таблицах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** | |
| *количество* | *срок эксплуатации (лет)* | *количество* | *срок эксплуатации (лет)* | *количество* | *срок эксплуатации (лет)* | *количество* | *срок эксплуатации* |
| 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 экипировки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N 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 | | | | | | | | | | | |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап высшего спортивного мастерства** | |
| *количество* | *срок эксплуатации (лет)* | *количество* | *срок эксплуатации (лет)* | *количество* | *срок эксплуатации* | *количество* | *срок эксплуатации (лет)* |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Жилет утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Рюкзак | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Футболка (длинный рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Шапка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 1. **Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (далее – ЕКСД), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) в том числе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

К работе допускаются лица, имеющие высшее профессиональное образование.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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).

Необходимо поддерживать непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУДО СШ им. В.И. Шкурного по лыжным гонкам. Для этого СШ направляет тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации, семинары, конференции.

* 1. **Информационно-методические условия реализации Программы**

**Организационные условия:**

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

- соблюдение возрастного контингента;

- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

**Временно-пространственные:**  
- соблюдение расписания занятий;

- определение места реализации программы.

**Психолого-педагогические условия:**

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

**Санитарно-гигиенические условия:**

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

**Социально-бытовые условия:**

- соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту;  
- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

- охрана труда.

**Информационно-методические условия:**

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»;

- наличие дополнительной образовательной программы;

- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной  
подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения  
непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным  
планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.  
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников,** рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкуль­тура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (http://www.flgr.ru/).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт https://shkola-lygy.ru/ и госпаблик https://vk.com/public217472376 ГБУ «БО СШОР по лыжным гонкам»

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам демонстрируются видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.