

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Спортивная школа по лыжным гонкам»
Бугульминского муниципального района
Республики Татарстан**

«Рассмотрено»
Заседание педагогического совета
№ 4 от «12» 01 2026г.

«Утверждаю»
Директор Белов Д.С.
Приказ № 7 от «12» 01 2026г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта лыжные гонки, утверждённого
приказом Минспорта России от 05.11.2025 г. № 908
(зарегистрировано в Минюсте РФ 09.12.2025 г. № 84515)

Срок реализации программы 8-12 лет

г. Бугульма, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---------|
| 1. Общие положения | 2 стр. |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 стр. |
| 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | 4 стр. |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 6 стр. |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 6 стр. |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 10 стр. |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 11 стр. |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 стр. |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики для этапов УТГ, ССМ, ВСМ | 16 стр. |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 18 стр. |
| 2.9. Психологическая подготовка | 19 стр. |
| 2.10. Тактическая подготовка. | 22 стр. |
| III. Система контроля | 25 стр. |
| 3.1. Требования к результатам прохождения Программы | 25 стр. |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы | 27 стр. |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки | 27 стр. |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 30 стр. |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки | 30 стр. |
| 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно–тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 32 стр. |
| 4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства | 42 стр. |
| 4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства | 49 стр. |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 50стр. |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 51 стр. |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 51 стр. |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 57 стр. |
| VII. Информационно-методические условия реализации Программы | 58 стр. |
| Перечень Интернет-ресурсов | 58 стр. |
| Список литературных источников | 58 стр. |

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 05.11.2025 г. № 908 (зарегистрировано в Минюсте РФ 09.12.2025 г. № 84515) (далее – ФССП), а также, следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимися физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»(с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку спортивных кадров области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

Лыжные гонки – вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть дистанцию на лыжах.

Основные виды лыжных гонок:

- Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом и определённой последовательностью. Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменов в рейтинге. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».
- Соревнования с общим стартом (масс-старт). При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.
- Гонки преследования (персьют, дуатлон). Гонка преследования представляет собой совмещённые соревнования, состоящие из 2 этапов. При этом стартовое положение спортсмена на 2 этапе определяется по результатам 1 этапа. Гонка преследования с перерывом – персьют, без перерыва – дуатлон.
- Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из 4-х (реже 3-х) спортсменов. Лыжные эстафеты состоят из 4 этапов (реже 3-х). Эстафета начинается с массстарта. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время участника на последнем этапе» минус «стартовое время участника первого этапа».
- 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 массстартом.
- Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые по очереди сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. Командный спринт начинается с массстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 метров до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов.

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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указаны с учетом приложения №1 к ФССП и Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан №846 от 17.07.2023 г. О внесении изменений в постановление Кабинета министров РТ о № 853 от 25.09.2018 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организации, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан» (Таблица 1).

Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8-15 |
| Этап совершенствования Спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

План комплектования учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям.

2) возможен перевод обучающихся из других организации.

Обучение по Программе спортивной подготовки, возможно для лиц, отнесенных к основной медицинской группе и выполнившие требования для зачисления в группы соответствующего этапа.

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.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет на основании результатов индивидуального отбора поступающих в соответствии с нормативами, определёнными федеральными стандартами спортивной подготовки и данной программой спортивной подготовки. Наполняемость НП –15 чел. Длительность прохождения подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет из числа лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на предыдущем этапе (начальной подготовки), проявивших способности в виде спорта «лыжные гонки», выполнивших контрольно-переводные (приёмные) нормативы и требования данной программы спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки. Минимальная наполняемость ТГ (тренировочных групп) - 8 чел., максимальная - 15 чел. Наполняемость зависит от года обучения и сохранности контингента. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня. Минимальная наполняемость группы ССМ – 2 чел., максимальная -6 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами СШ.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет на основании выполнения индивидуальных планов подготовки и сдавшие нормативы общей и специальной подготовки в соответствии с

федеральными стандартами спортивной подготовки, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России». Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел., максимальная - 3 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем Программы согласно Приложения № 2 ФССП и Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан №846 от 17.07.2023 г. О внесении изменений в постановление Кабинета министров РТ о № 853 от 25.09.2018 «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организации, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республике Татарстан» (таблица 2) представлены ниже

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|-----|------------|---|-----|----------------|-----|-----|---|------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| | До года | | Свыше года | До двух лет | | Свыше двух лет | | | | | |
| | 1-й | 2-й | | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | | 5-й | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 | 28 | |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 468 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1248 | 1456 | |

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные формы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

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

на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Рекомендуемая продолжительность занятий в учебные дни - не более 3-х часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 часов в день.

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

Занятия начинаются не ранее 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных

мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице (согласно приложения № 3 к ФССП).

Таблица 3

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | 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, федеральной территории «Сириус» | - | 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 14 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенный в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Республики Татарстан в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам может осуществляться на этапах спортивного совершенствования и или высшего спортивного мастерства, а также для обучающихся всех этапов подготовки в период отсутствия тренера-преподавателя по причине его командирования на учебно-тренировочные сборы или спортивные мероприятия, болезни, отсутствия возможности передать обучающихся на время его отсутствия другому тренеру-преподавателю или другим уважительным причинам.

Самостоятельная подготовка.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В Организации используется следующая система организации учебно-тренировочного процесса: реализация программ спортивной подготовки – круглогодичная организация, рассчитанная на 52 тренировочные недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным заданиям.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается 1 сентября.

Таблица 5

| №п /п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|---|-----|-----|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|----------|-----|-------------|--|
| | | Этап НП | | | УТ (СС) этап | | | | | Этап ССМ | | Этап ВСМ | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | | |
| | | | | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | | 6 | 9 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 24 | 28 | 32 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| | | | | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| | | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 10 | 8 | 2 | 2 | 1 | |
| 1. | ОФП | 190 | 278 | 278 | 218 | 262 | 262 | 299 | 336 | 336 | 380 | 322 | |
| 2. | СФП | 60 | 110 | 110 | 154 | 183 | 231 | 266 | 294 | 450 | 526 | 698 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 6 | 6 | 18 | 20 | 78 | 84 | 94 | 162 | 190 | 304 | |
| 4. | Техническая подготовка | 48 | 58 | 58 | 92 | 112 | 87 | 97 | 112 | 138 | 160 | 162 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 6 | 6 | 20 | 25 | 31 | 41 | 46 | 62 | 78 | 108 |
| 6. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 18 | 24 | 32 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 8 | 6 | 14 | 16 | 19 | 38 | 42 | 54 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 10 | 8 | 8 | 9 | 20 | 24 | 48 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | 8 | 12 | 18 | 24 | 32 | 64 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 468 | 468 | 520 | 624 | 728 | 812 | 936 | 1248 | 1456 | 1792 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 6

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1 | Здоровьесбережение | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 1.2. | 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) | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета); | |
| 2. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 3. | Развитие творческого мышления | | |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть

актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие ««Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹ | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Семинар: 1.«Виды нарушений антидопинговых правил» 2. «Процедура допинг-контроля» 3.«Подача запроса на ТИ» 4.«Система АДАМС» «Виды нарушений антидопинговых правил» 5.«Процедура допинг-контроля» 6.«Подача запроса на ТИ» 7.«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательного периода – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять

антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики для этапов УТ(СС), ССМ, ВСМ.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли спортивных инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем проводить разминку.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны:

- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера - преподавателя,
- правильно демонстрировать технические приемы,

- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися,
- помогать воспитанникам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся тренировочного этапа подготовки свыше 2 лет и спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, секретаря, в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания спортсмена - инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица 8

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|-------------------------|--|------------------|
| 1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; | В течение года |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | |
|--|--|---|--|

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

Медико-восстановительные мероприятия с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организаций спортивного питания.

Таблица 9

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|--|--|
| Этап начальной подготовки (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации (по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев |
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом СШ и специалистами Поликлиники. Периодические медицинские осмотры спортсмены проходят один раз в год в мае, а также перед участием в спортивных соревнованиях в Поликлинике Бугульминского муниципального района.

До занятий спортом на этапе начальной подготовки первого года обучения допускаются обучающиеся по заключению врача-педиатра (по месту жительства).

Дополнительные осмотры проводятся перед спортивными соревнованиями, медицинский осмотр проводится за три дня до начала соревнований или выезда в другой регион.

2.9. Психологическая подготовка.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка, является, прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путём формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во - первых, за счёт непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной подготовки и, во –вторых, за счёт создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятия решений, воспитание воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1.Вербальные (словесные) средства – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2.Комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряжённые и специальные.

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определённого результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

Основной задачей психологической подготовки лиц, занимающихся по Программе спортивной подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Рекомендации педагогам по привитию спортсменам адекватной самооценки:

- уважать спортсменов;
- избегать сравнений;
- осознавать спортсмена как личность;
- не затрагивать чувства собственного достоинства спортсмена при анализе результатов;
- поощрять спортсменов, не угрожать им;
- обсуждать проблемы;
- уметь слушать спортсмена;
- сопереживать вместе со спортсменом;
- признание успехов, даже незначительных
- учить не теряться при ошибках, ошибки и неудачи – неотъемлемая часть процесса обучения;
- не критиковать спортсмена при других занимающихся.

Примерный план психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям.

Таблица 10

| № п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
|-------|--|---|
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности. |
| | | Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2. | Волевая подготовка. | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств. |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий. | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия. |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств. | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. |
| | | Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления. |
| | | Развитие творческого мышления. |

| | | |
|----|--|---|
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных условиях соревновательной обстановки. | Развитие интенсивности и устойчивости внимания. |
| | | Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности. | Совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке. |
| | | Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование. |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний. | Овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния. |

*Непосредственная психологическая подготовка
к конкретному соревнованию.*

Таблица 11

| № п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
|------------------|--|---|
| 1. | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобильности психофизического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. |
| | | Уточнение данных о собственной готовности |
| | | Определение цели и формирование мотивов участия в соревновании. |
| 2. | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. |
| | | Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования |
| | | Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом. |
| 3. | Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой и входе гонки. | Устранение или ограничение всякого рода негативных явлений, на эмоциональное состояние спортсменов. |
| | | Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения. |
| | | Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки. |

Планом могут предусматриваться средства и методы решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов – психологов.

2.10. Тактическая подготовка.

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты.

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей – общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинопрограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика.

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической (скоростно-силовой) и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются очень тщательно (машинным способом), арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях.

Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Отрезки подбираются заранее на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности занимающихся. При занятиях с новичками целесообразно порой использовать прохождение отрезков за лидером - квалифицированным лыжником, хорошо владеющим лыжными ходами и умеющим их применять в зависимости от внешних условий. В этом случае ведомый лыжник копирует лидера во время перехода с хода на ход. В дальнейшем условия изучения тактики усложняются.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции. Из практики известно, что равномерное прохождение трассы наиболее целесообразно для достижения высоких результатов в лыжных гонках, особенно у новичков. Но на пересеченных трассах различной сложности невозможно добиться равномерной скорости, поэтому целесообразно стремиться к относительной равномерности, к оптимальной интенсивности с учетом рельефа трассы. Порой рельеф трасс заставляет приложить максимум усилий на первой половине дистанции, если на ней расположена большая часть подъемов с общей тенденцией подъема вверх (в таких случаях вторая половина дистанции относительно легче, так как на ней больше спусков). При таком рельефе и тактике выигрыш времени на первой половине дает возможность создать запас перед противниками, который им трудно будет ликвидировать на спусках. Этот пример говорит о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения,

где лыжники овладевают приёмами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера - преподавателя о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств лыжника. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственном контакте (при общем старте, спринт - финиальные забеги), попытка оторваться от него за счет многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому, прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему. В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации лыжника. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача - показать высокий результат или добиться победы на каждом из них. Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При обучении тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить спортсменов правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.
2. Воспитать у обучающихся чувство скорости.
3. Обучить спортсменов умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.
4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыже при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Обучающиеся, не выполнившие нормативные требования для перевода и не ликвидировавшие в установленные сроки задолженности, по решению педагогического совета имеют возможность:

- продолжить заниматься на спортивно-оздоровительном этапе;
- либо принимается решение об отчислении данного лица.

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

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

Этап начальной подготовки.

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы по годам обучения

Таблица 12

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|--|--------------|--------|--------|------------|--------|--------|
| | | Год обучения | | | | | |
| | | Зачисление | На 2-й | На 3-й | Зачисление | На 2-й | На 3-й |
| 1 | Бег 30 м, с | >7,1 | >6,3 | >6,1 | >7,3 | >6,5 | >6,3 |
| 2 | Бег 1000 метров; мин, с | >6,30 | >5,50 | >5,10 | >7,00 | >6,20 | >5,40 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см | 130> | 140> | 150> | 120> | 130> | 140> |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 5> | 10> | 14> | 4> | 5> | 7> |
| | | | | | | | |

| Требования к объему соревновательной деятельности | | | | | | | |
|---|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Контрольные | - | 2 | 3 | - | 2 | 3 |
| 2 | Основные | - | - | 2 | - | - | 2 |

Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 года обучения

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы по годам обучения

Таблица 13

| № | Контрольные упражнения | Юноши | | Девушки | |
|---|--|---|--------|---------|--------|
| | | Год обучения | | | |
| | | На 1-й | На 2-й | На 1-й | На 2-й |
| 1 | Бег 60 метров, с | >10,2 | >10,0 | >10,7 | >10,5 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 18> | 22> | 9> | 12> |
| 3 | Бег 1500 метров; мин, с | >7,55 | >7,30 | >8,15 | >7,50 |
| 4 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км, мин, с | >14,20 | >13,02 | >15,20 | >14,48 |
| 5 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км, мин, с | >13,00 | >12,03 | >14,30 | >13,33 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| Спортивные разряды | | «Третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» и выше | | | |
| Требования к объему соревновательной деятельности | | | | | |
| 1 | Контрольные | 3 | 6 | 3 | 6 |
| 2 | Основные | 2 | 6 | 2 | 6 |

Учебно - тренировочный этап 3-5 года обучения

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления в группы по годам обучения

Таблица 14

| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|---|--|--------------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | | Год обучения | | | | | |
| | | На 3-й | На 4-й | На 5-й | На 3-й | На 4-й | На 5-й |
| 1 | Бег 60 метров, с | >9,8 | >9,5 | >9,2 | 10,3 | 10,0 | 9,7 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз | 25> | 30> | 35> | 15> | 20> | 25> |
| 3 | Бег по пересеченной местности 2 км, мин, с | | - | | >9,35 | >9,15 | >8,55 |
| 4 | Бег по пересеченной местности 3 км, мин, с | >10,40 | >10,20 | >10,00 | | | |
| 5 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км, мин, с | >11,30 | | | >13.05 | >12.26 | |
| 6 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км, мин, с | | >17.30 | >16.20 | | | >18.50 |
| 7 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км, мин, с | | | | | | |
| 8 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км, мин, с | >11,18 | | | >12.43 | >11.39 | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|--------|--------|---|---|--------|
| 9 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км, мин, с | | >16.54 | | | | >18.10 |
| | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км, мин, с | | | >31.30 | | | |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| Спортивные разряды | | «Третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | | | |
| Требования к объему соревновательной деятельности | | | | | | | |
| 1 | Контрольные | 6 | 9 | 9 | 6 | 9 | 9 |
| 2 | Основные | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 |

Нормативы по ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки» (Приложение № 8 ФССП)

Таблица 15

| № п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|------------------------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1 | Бег по пересеченной местности 2 км | мин, с | - | >8,35 |
| 2 | Бег по пересеченной местности 3 км | мин, с | >9,40 | - |
| 3 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | - | >17,40 |
| 4 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | >31,00 | - |
| 5 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | - | >17,00 |
| 6 | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | >28,30 | - |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивные разряды | | «Кандидат в мастера спорта» и выше | | |
| Требования к объему соревновательной деятельности | | | | |
| 1 | Контрольные | | 9 | 9 |
| 2 | Основные | | 8 | 8 |

Нормативы по ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки». (Приложение № 9 ФССП)

Таблица 16

| № п/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|------------------------|----------|---------|
| | | | Мужчины | Женщины |
| 1 | Бег по пересеченной местности 2 км | мин, с | - | >8,15 |
| 2 | Бег по пересеченной местности 3 км | мин, с | >9,20 | - |
| 3 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км | мин, с | | >17,20 |
| 4 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км | мин, с | >30,30 | - |
| 5 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | | >16,40 |
| 6 | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км | мин, с | >28,00 | - |
| Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивное звание | | «Мастер спорта России» | | |
| Требования к объему соревновательной деятельности | | | | |
| 1 | Контрольные | | 10 | 10 |
| 2 | Основные | | 11 | 11 |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа является основным нормативным документом тренера-преподавателя, определяющий объем, порядок, содержание преподавания спортивных дисциплин.

Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенной спортивной дисциплине.

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем по избранному виду спорта на учебный год (период, уровень обучения, этап подготовки) и рассчитана, как правило, примерно на период с 01.09 по 31.08 следующего календарного года.

Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта.

Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Теоретическая подготовка

Таблица 17

| Темы | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|-----------------------------|------------------|--|
| Всего на этапе ПН до одного года обучения/свыше одного года обучения: | ≈120/180 | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈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. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и |

| | | | |
|---|--------|------------|--|
| спортом | | | содержание. 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 | Понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

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.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно–тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Теоретическая подготовка

Таблица 18

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|-----------------------------|-------------------|--|
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈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 обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятия. 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 | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка |

| | | | |
|---------------------------|---------|-------------|--|
| экипировка по виду спорта | | | 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. |

Практическая подготовка 1-2-й год обучения (период начальной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие 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 этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

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

Таблица 19

| 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 | 74 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | 35 | 35 | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| Бег II зона, км | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | 47 | - | - | - | - | 15 | 383 |
| III зона, км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | 4 | | | | | | 53 |
| IV зона, км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | 4 | | | | | | 30 |
| Имитация, прыжки, | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | - | | | | | | 22 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|
| км | | | | | | | | | | | | | |
| Всего | 110 | 165 | 180 | 190 | 160 | 127 | 90 | 35 | 30 | 28 | 30 | 35 | 1180 |
| 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 | 42 | - | 203 |
| II зона, км | | | | | | | 20 | 100 | 130 | 76 | 66 | - | 392 |
| III зона, км | | | | | | | - | 10 | 22 | 28 | 32 | - | 92 |
| IV зона, км | | | | | | | - | 5 | 8 | 10 | 5 | - | 28 |
| Всего | | | | | | | 40 | 165 | 205 | 160 | 145 | - | 715 |
| Общий объем | 110 | 185 | 240 | 265 | 210 | 197 | 160 | 200 | 235 | 188 | 175 | 35 | 2200 |
| Спортивные игры, ч | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 10 | 6 | 6 | 8 | 15 | 105 |

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

Таблица 20

| 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 | 15 | 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 | - | - | | | | 198 |
| II зона, км | 20 | 42 | 45 | 51 | 52 | 53 | 45 | - | - | | | | 308 |
| III зона, км | - | - | 5 | 5 | 10 | 5 | - | - | - | | | | 25 |
| Всего | 50 | 77 | 90 | 97 | 84 | 78 | 55 | - | - | | | | 531 |
| Лыжи I зона, км | | | | | | | 30 | 100 | 81 | 68 | 65 | | 344 |
| II зона, км | | | | | | | 20 | 116 | 180 | 120 | 65 | | 501 |
| III зона, км | | | | | | | - | 18 | 32 | 36 | 44 | | 130 |
| IV зона, км | | | | | | | - | 9 | 16 | 10 | 6 | - | 41 |
| Всего | | | | | | | 50 | 243 | 309 | 234 | 180 | - | 1016 |
| Общий объем | 142 | 203 | 279 | 333 | 280 | 220 | 180 | 283 | 354 | 276 | 225 | 75 | 2850 |
| Спортивные игры, ч | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 7 | 15 | 110 |

Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки

Таблица 21

| Показатели | 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

Таблица 22

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

Техническая подготовка

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

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на 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.

3-5-й год обучения (углубленная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно 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 тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

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

Таблица 23

| 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 | 110 | 140 | 80 | 50 | 30 | 25 | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 |
| Бег II зона, км | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | 61 | 20 | 10 | 10 | 20 | 25 | 471 |
| III зона, км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 4 | - | - | | | | 74 |
| IV зона, км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | - | - | - | | | | 34 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 10 | - | - | | | | 50 |
| Всего | 85 | 142 | 185 | 235 | 172 | 150 | 105 | 45 | 40 | 40 | 30 | 105 | 1334 |
| Лыжероллеры 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 | 110 | - | 644 |
| III зона, км | | | | | | | - | 28 | 45 | 50 | 53 | - | 176 |
| IV зона, км | | | | | | | - | 12 | 25 | 16 | 12 | - | 65 |
| Всего | | | | | | | 80 | 275 | 370 | 290 | 250 | - | 1265 |
| Общий объем | 150 | 239 | 325 | 400 | 310 | 250 | 280 | 320 | 410 | 330 | 280 | 105 | 3339 |
| Спортивные игры, ч | 15 | 20 | 20 | 15 | 12 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 135 |

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

Таблица 24

| 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 |
| Средства подготовки | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | Всего за год |
| Всего | 81 | 135 | 191 | 235 | 177 | 142 | 117 | 50 | 50 | 40 | 30 | 110 | 1358 |
| Лыжероллеры I зона, км | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | 50 | - | - | | | | 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 | 110 | 3800 |
| Спортивные игры, ч | 15 | 16 | 20 | 18 | 14 | 10 | 10 | 8 | 7 | 5 | 8 | 19 | 150 |

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

Таблица 25

| 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, ч | 18 | 18 | 20 | 18 | 14 | 12 | 10 | 8 | 7 | 5 | 5 | 20 | 155 |

Физическая подготовка
Допустимые объемы средств подготовки

Таблица 26

| Показатели | Юноши | | | Девушки | | |
|--------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Год обучения | | | | | |
| | 3-й | 4-й | 5-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общий объем нагрузки, км | 3400-3700 | 3800-4300 | 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 юных лыжников-гонщиков на этапе
углубленной тренировки

Таблица 27

| 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 |

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

Таблица 28

| 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 | 110 | 140 | 80 | 50 | 30 | 25 | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 |
| Бег II зона, км | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | 61 | 20 | 10 | 10 | 20 | 25 | 471 |
| III зона, км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 4 | - | - | | | | 74 |
| IV зона, км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | - | - | - | | | | 34 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 10 | - | - | | | | 50 |
| Всего | 85 | 142 | 185 | 235 | 172 | 150 | 105 | 45 | 40 | 40 | 30 | 105 | 1334 |
| Лыжероллеры 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 | 110 | - | 644 |
| III зона, км | | | | | | | - | 28 | 45 | 50 | 53 | - | 176 |
| IV зона, км | | | | | | | - | 12 | 25 | 16 | 12 | - | 65 |
| Всего | | | | | | | 80 | 275 | 370 | 290 | 250 | - | 1265 |
| Общий объем | 150 | 239 | 325 | 400 | 310 | 250 | 280 | 320 | 410 | 330 | 280 | 105 | 3339 |
| Спортивные игры, ч | 15 | 20 | 20 | 15 | 12 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 135 |

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

Таблица 29

| 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 |
| Средства подготовки | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | Всего за год |
| Всего | 81 | 135 | 191 | 235 | 177 | 142 | 117 | 50 | 50 | 40 | 30 | 110 | 1358 |
| Лыжероллеры I зона, км | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | 50 | - | - | | | | 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 | 110 | 3800 |
| Спортивные игры, ч | 15 | 16 | 20 | 18 | 14 | 10 | 10 | 8 | 7 | 5 | 8 | 19 | 150 |

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

Таблица 30

| 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 |
| <i>Всего</i> | <i>93</i> | <i>141</i> | <i>197</i> | <i>254</i> | <i>188</i> | <i>155</i> | <i>114</i> | <i>50</i> | <i>50</i> | <i>40</i> | <i>40</i> | <i>121</i> | <i>1443</i> |
| Лыжероллеры I зона, | 40 | 100 | 100 | 110 | 70 | 66 | 50 | - | - | | | | 536 |

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

Физическая подготовка
Допустимые объемы средств подготовки

Таблица 31

| Показатели | Юноши | | | Девушки | | |
|--------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Год обучения | | | | | |
| | 3-й | 4-й | 5-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Общий объем нагрузки, км | 3400-3700 | 3800-4300 | 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 юных лыжников-гонщиков на этапе
углубленной тренировки

Таблица 32

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

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Теоретическая подготовка

Таблица 33

| Темы | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|-----------------------------|------------------|--|
| Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1200 | | |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |

| | | | |
|--|---|-------------|---|
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

Практическая подготовка

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

Таблица 34

| 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 | 20 | 23 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 22 | 18 | 283 |
| Тренировок | 20 | 30 | 38 | 42 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 30 | 28 | 18 | 366 |
| Бег, ходьба I зона, км | 35 | 55 | 75 | 90 | 65 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 530 |
| Бег II зона, км | 50 | 73 | 90 | 100 | 100 | 100 | 72 | 40 | 35 | 30 | 30 | 50 | 770 |
| Средства подготовки | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | Всего за год |

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| III зона, км | 15 | 20 | 25 | 30 | 30 | 20 | 20 | | | | | | 160 |
| IV зона, км | 8 | 12 | 12 | 14 | 10 | 9 | | | | | | | 65 |
| Имитация, прыжки, км | 4 | 10 | 19 | 19 | 13 | 13 | 12 | | | | | | 90 |
| Всего | 112 | 170 | 221 | 253 | 218 | 182 | 134 | 60 | 50 | 40 | 40 | 135 | 1615 |
| Лыжероллеры I зона, км | 50 | 100 | 100 | 114 | 80 | 76 | 50 | | | | | | 570 |
| II зона, км | 60 | 70 | 100 | 100 | 110 | 120 | 80 | | | | | | 640 |
| III зона, км | 10 | 20 | 25 | 32 | 35 | 23 | 15 | | | | | | 160 |
| IV зона, км | - | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 8 | | | | | | 48 |
| Всего | 120 | 195 | 230 | 256 | 235 | 229 | 153 | | | | | | 1418 |
| Лыжи I зона, км | | | | | | | 105 | 205 | 185 | 180 | 165 | 50 | 890 |
| II зона, км | | | | | | | 100 | 264 | 200 | 189 | 140 | - | 893 |
| III зона, км | | | | | | | 20 | 72 | 100 | 100 | 108 | - | 400 |
| IV зона, км | | | | | | | 10 | 32 | 44 | 37 | 34 | - | 157 |
| Всего | | | | | | | 235 | 573 | 529 | 506 | 447 | 50 | 2340 |
| Общий объем | 232 | 365 | 451 | 509 | 453 | 411 | 522 | 633 | 579 | 546 | 487 | 185 | 5373 |
| Спортивные игры, ч | 18 | 18 | 18 | 16 | 10 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 20 | 136 |

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-3-го годов ССМ

Таблица 35

| 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 | 21 | 23 | 26 | 26 | 25 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 22 | 20 | 287 |
| Средства подготовки | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | Всего за год |
| Тренировок | 25 | 38 | 42 | 44 | 40 | 35 | 38 | 40 | 44 | 36 | 30 | 20 | 432 |
| Средства подготовки | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | Всего за год |
| Бег, ходьба I зона, км | 35 | 60 | 70 | 80 | 50 | 30 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 495 |
| Бег II зона, км | 60 | 90 | 115 | 120 | 120 | 100 | 72 | 40 | 40 | 35 | 35 | 60 | 887 |
| III зона, км | 25 | 50 | 60 | 75 | 44 | | | | | | | | 254 |
| IV зона, км | 10 | 18 | 25 | 25 | 20 | 7 | | | | | | | 105 |
| Имитация, прыжки, км | 10 | 20 | 20 | 25 | 30 | 20 | | | | | | | 125 |
| Всего | 140 | 238 | 290 | 325 | 264 | 157 | 102 | 60 | 55 | 45 | 45 | 145 | 1866 |
| Лыжероллеры I зона, км | 30 | 100 | 100 | 100 | 70 | 20 | | | | | | | 420 |
| II зона, км | 100 | 140 | 180 | 180 | 185 | 100 | | | | | | | 885 |
| III зона, км | 30 | 45 | 60 | 100 | 100 | 60 | | | | | | | 395 |
| IV зона, км | - | 15 | 18 | 20 | 25 | | | | | | | | 78 |

| Средства подготовки | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | Всего за год |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| Всего | 160 | 300 | 358 | 400 | 380 | 180 | | | | | | | 1778 |
| Лыжи I зона, км | | | | | | 200 | 350 | 210 | 215 | 190 | 185 | 150 | 1500 |
| II зона, км | | | | | | 150 | 400 | 320 | 240 | 230 | 160 | 120 | 1620 |
| III зона, км | | | | | | | 68 | 120 | 158 | 180 | 180 | 60 | 766 |
| IV зона, км | | | | | | | 35 | 60 | 65 | 50 | 45 | - | 255 |
| Всего | | | | | | 350 | 853 | 710 | 678 | 650 | 570 | 330 | 4141 |
| Общий объем | 300 | 538 | 648 | 725 | 644 | 687 | 955 | 770 | 733 | 695 | 615 | 475 | 7785 |
| Спортивные игры, ч | 18 | 18 | 18 | 16 | 10 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 20 | 136 |

Физическая подготовка
Допустимые объемы средств подготовки

Таблица 36

| Показатели | Юниоры-мужчины | | Юниорки-женщины | |
|--------------------------------|----------------|-----------|-----------------|-----------|
| | Год обучения | | | |
| | 1-й | 2-3-й | 3-й | 4-й |
| Общий объем нагрузки, км | 5300-6200 | 6300-8300 | 4300-5000 | 5200-6300 |
| Объем лыжной подготовки, км | 2300-2800 | 3600-4000 | 2000-2300 | 2400-2900 |
| Объем роллерной подготовки, км | 1400-1600 | 1700-2000 | 1100-1200 | 1500-1600 |
| Объем бега, имитации, км | 1600-1800 | 2000-3000 | 1200-1400 | 1600-1800 |

Классификация интенсивности тренировочных
нагрузок лыжников-гонщиков на этапе
совершенствования спортивного мастерства

Таблица 37

| Зона интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | ЧСС, Уд./мин | La, мМоль/л |
|--------------------|------------------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| IV | максимальная | >106 | >183 | >9 |
| III | высокая | 91-105 | 172-182 | 6-8 |
| II | средняя | 81-94 | 141-171 | 4-5 |
| I | низкая | <80 | <140 | <3 |

Организационно – методические указания

Уровень спортивного мастерства квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учётом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определённого 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 всё более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм подготовки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в лыжных гонках.

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 ёмкости 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 состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости 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 всё 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: разгибатели голени, бедра, плеча – тесно коррелируют с длиной шага, скоростью передвижения и позволяют лыжникам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом.

Методические принципы спортивной подготовки.

Наиболее значимые принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах углублённой подготовки и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка её 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;

- углублённая индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объёмов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специальных 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.

Техническая подготовка

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства сводятся к следующим:

1. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и его многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
2. обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;
3. эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80 % от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувство развиваемых усилий, чувство снега), а также способность управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т. д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленностью и функционального состояния организма.

Теоретическая подготовка

Таблица 38

| Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|-----------------------------|------------------|--|
| Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈600 | | |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |

| | | | |
|--|---|---------|---|
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия

в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня;

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

СШ обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе квалифицированными кадрами, материально - технической базе.

Школа удовлетворяет следующим требованиям:

- наличие лыжных трасс;
- наличие лыжероллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажеров;
- наличие медицинского пункта,
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки (таблицы 39, 40), соответствует рекомендованному Приложению N10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 41, 42), соответствует рекомендованному Приложению N11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 39

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|------------------------------|--------------------|
| 1. | Дрель (шуруповерт) (для роторной щетки для обработки лыж) | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 2. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | тренировочный спортивный зал | 1 |

| | | | | |
|-----|--|----------|---------------------------------------|----|
| | | | занятий | |
| 3. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | тренировочный спортивный зал | 1 |
| 4. | Крепления лыжные | пар | на тренера-преподавателя | 12 |
| 5. | Лыжероллеры | пар | на тренера-преподавателя | 12 |
| 6. | Лыжи гоночные | пар | на тренера-преподавателя | 12 |
| 7. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | на тренера-преподавателя | 1 |
| 8. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | на тренера-преподавателя | 1 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | на место тренировочный спортивный зал | 4 |
| 10. | Набивные мячи от 1 до 12 кг | комплект | тренировочный спортивный зал | 1 |
| 11. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 12. | Палки для лыжных гонок | пар | на тренера-преподавателя | 12 |
| 13. | Пробка для подготовки лыж (натуральная и синтетическая) | штук | на тренера-преподавателя | 2 |
| 14. | Роторные щетки для подготовки лыж | комплект | на тренера-преподавателя | 1 |
| 15. | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 16. | Скребок для обработки лыж (3-5 мм) | штук | на тренера-преподавателя | 2 |
| 17. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | на организацию | 1 |
| 18. | Спортивное ограждение «Выборд» | комплект | на лыжную трассу | 1 |
| 19. | Стальной скребок | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 20. | Стол для подготовки лыж | комплект | на тренера-преподавателя | 1 |
| 21. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | на организацию | 2 |

| | | | | |
|-----|--|-------|------------------------------|----|
| 22. | Термометр для измерения температуры снега | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 23. | Термометр наружный | штук | на организацию | 2 |
| 24. | Тренажер инерционный для специальной силовой подготовки лыжников | штук | тренировочный спортивный зал | 4 |
| 25. | Утюг для смазки | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 26. | Фен строительный (для разогревания мази) | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 27. | Нетканый материал «Фибертекс» | рулон | на тренера-преподавателя | 1 |
| 28. | Щетки для обработки лыж (различной мягкости) | штук | на тренера-преподавателя | 4 |
| 29. | Эспандер лыжника | штук | на тренера-преподавателя | 12 |

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

| | | | | |
|-----|---|----------|--------------------------|----|
| 30. | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) | комплект | на тренера-преподавателя | 1 |
| 31. | Часы-пульсометр | штук | на тренера-преподавателя | 10 |
| 32. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | на организацию | 1 |
| 33. | Электронный откатчик для лыж с плашками, 50 штук (для определения скорости мазей) | комплект | на организацию | 1 |

Таблица 40

| № 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 | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 41

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------------|--------------------|
| 1. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход) | пар | на тренера-преподавателя | 12 |
| 2. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход) | пар | на тренера-преподавателя | 12 |
| 3. | Нагрудные номера | штук | на организацию | 200 |
| 4. | Чехол для лыж | штук | на тренера-преподавателя | 12 |
| 5. | Шлем защитный | штук | на тренера-преподавателя | 12 |

Таблица 42

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|------|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Перчатки лыжные | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Чехол для лыж | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Шлем защитны й | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

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

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов.

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 интернет-сайт Министерства спорта Республики Татарстан (<http://mdms.tatarstan.ru/>).
6. Официальный интернет-сайт журнала «Лыжный спорт» (<http://www.skisport.ru/>)

Список литературных источников

1. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта/ ФБГУ ФЦПСР г. Москва. 2023 г.
2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2009. -72с.
3. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2004. -64 с
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. – Физкультура и спорт, 1981
5. Г.С.Туманян. Стратегия подготовки чемпионов.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 1986.