Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр зимних видов спорта»
(МАУДО «СШОР «ЦЗВС»)

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2026 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____
С.С. Шевкунов
«31» августа 2026 г.

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

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничен
Этап высшего спортивного мастерства - не ограничен

Составители:
Начальник
учебно-спортивного отдела
Дюков П. Д.

г. Новосибирск, 2026 г.

Содержание

I Общие положения……... 3
II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..... 8
2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……..... 8
3. Объем дополнительной образовательной программы…….. 11
4. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……. 12
5. Годовой учебно-тренировочный план…… 15
6. Календарный план воспитательной работы……... 20
7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….. 25
8. Планы инструкторской и судейской практики…….. 30
9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 33
III Система контроля……..... 41
10. Требования к результатам прохождения образовательной программы……. 41
11. Аттестация обучающихся……..... 43
12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……... 44
IV Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»……..….. 50
13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……..... 50
V Особенности осуществления спортивной подготовки …… 91
14. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»……... 91
15. Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»…… 94
VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……..... 94
16. Материально-технические условия реализации образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»…… 94
17. Информационно-методические условия реализации программы…… 101

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Новосибирска «Спортивная школа олимпийского резерва «Центр зимних видов спорта» (далее - МАУДО «СШОР «ЦЗВС») 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 № 908 (с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 16.04.2026 № 332, вступающими в силу с 13 июня 2026 года) (далее - ФССП). Программа разработана с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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; подготовка спортивного резерва.

Целью спортивной подготовки является физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях, т.е. система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Достижение цели требует решения множества общих и частных задач, которые в конечном счете обеспечивают обучающемуся здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень функциональных возможностей, совершенствование физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики вида спорта «лыжные гонки».

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 устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности МАУДО «СШОР «ЦЗВС», режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла, определяет содержание этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта «лыжные гонки» и его отличительные особенности

Лыжные гонки - циклический зимний вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, лыжные гонки - один из самых доступных и массовых видов спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу основные группы мышц, оказывает положительное влияние на функциональные системы организма, занятия в естественных условиях обеспечивают всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Лыжные гонки - вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр (раз в четыре года), старты Кубка мира - главные гонки в календаре спортсменов. На них ориентируются при подготовке к чемпионатам мира и Олимпийским играм, чемпионат мира по лыжным видам проходит раз в два года, обычно в феврале, и включает всю программу дисциплин: спринт, командный спринт, индивидуальную гонку, скиатлон, эстафету и лыжный марафон.

Техника передвижения

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы.

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

«Классический стиль» - виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы.

Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении - и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль» - подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-12°).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта лыжные гонки включают следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица № 1

Дисциплины вида спорта лыжные гонки
(номер-код вида спорта 031 000 5611 Я)

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	с
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	г
классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	я
классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	м
командный спринт	031	035	3	6	1	1	я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	н
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	с
свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	н
свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	я

свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	я
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	я
свободный стиль 30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	г
свободный стиль 50 км (масстарт)	031	039	3	6	1	1	г
свободный стиль 70 км	031	020	3	8	1	1	м
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	с
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. х 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. х 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. х 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031	033	1	8	1	1	С
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	н

Форматы соревнований в лыжных гонках

В лыжных гонках применяются следующие форматы соревновательной деятельности:

Эстафета. Соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем). Эстафета начинается с масстарта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой

или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды», обычно равное нулю.

Соревнования с раздельным стартом. В данном виде лыжных гонок спортсмены уходят со старта с заранее определенным интервалом, в четко регламентированной последовательности. Чаще всего этот интервал составляет тридцать секунд, гораздо реже - одну минуту или 15 секунд. Последовательность старта спортсменов выясняется при помощи жеребьевки или же положением участников в рейтинге (самые сильные выходят на трассу последними). Иногда проводится раздельный парный старт. Для вычисления итогового результата спортсмена используется формула «финишное время» минус «время старта».

Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А.

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

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

Гонка преследования без перерыва (скиатлон) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

Масстарт (соревнования с общим стартом). При масстарте все участники соревнований выходят на трассу одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговым результатом является финишное время спортсмена.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В таблице приведены сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная/максимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**	**Максимальная наполняемость (человек)**
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	2

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки при условии сдачи контрольно-переводных нормативов, утверждённых для каждого этапа спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Рекомендуемая наполняемость групп может отличаться от фактической наполняемости в целях оптимального использования спортивной инфраструктуры и полноценной подготовки составов для соревновательной деятельности. В случае если обучающийся не выполнил нормативы для перевода на следующий этап (отсутствие требуемых спортивных разрядов), но включен в утверждённый список сборных команд Новосибирской области, обучающиеся могут продолжить спортивную подготовку на текущем этапе до достижения ими предельного возраста, установленного ФССП.

Максимальное количество воспитанников в группе определяется на основании приказа Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (двукратное количество обучающихся, рассчитанное с учетом требований ФССП), а также на основании утверждённых нормативно-правовых актов МАУДО «СШОР «ЦЗВС».

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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

этап совершенствования спортивного мастерства;

этап высшего спортивного мастерства.

Этапы спортивной подготовки для планирования в МАУДО «СШОР «ЦЗВС» и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки по этапам

На этапе начальной подготовки:

формирование интереса к занятиям спортом;

освоение основных двигательных умений и навыков;

освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;

участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);

общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнение плана индивидуальной подготовки;

знание и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

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

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

демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (медицинских, восстановительных мероприятий, теоретической подготовки).

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице № 3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 3

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, восстановительный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия и спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия

В МАУДО «СШОР «ЦЗВС» учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учебно-тренировочной группой, сформированной с учетом вида спорта «лыжные гонки» и возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора МАУДО «СШОР «ЦЗВС» на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха обучающихся.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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 нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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).

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 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 учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

В таблице указаны виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

Таблица № 4

№ 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	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		
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		

Спортивные соревнования:

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная и психологическая подготовленность обучающегося находит проявление в сложном сочетании, которое обеспечивает возможность участия в соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность позволяет обеспечить наилучшую интеграцию всех видов подготовленности.

Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей обучающегося, формирование и преобразование личности. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Выделяются следующие виды соревнований:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования по лыжным гонкам проводятся в соответствии с Правилами вида спорта «лыжные гонки», положениями (регламентами) о соревнованиях и иными распорядительными документами органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, общероссийской спортивной федерации (ОСФ) и региональных спортивных федераций по виду спорта (РСФ).

Виды и характер соревнований

Соревнования по лыжным гонкам согласно Всероссийскому реестру видов спорта проводятся в спортивных дисциплинах, перечисленных в Таблице № 1.

По характеру соревнования могут быть личными, лично-командными и командными. Межрегиональные и всероссийские спортивные соревнования, как правило, являются личными соревнованиями, соревнования спартакиад, универсиад являются лично-командными, в остальных случаях соревнования могут носить характер командных соревнований.

В личных соревнованиях определяются места, занятые спортсменами; в лично-командных - места, занятые спортсменами и командой в целом; в командных - места, занятые командами.

Характер, программа и условия выявления победителей соревнований указываются в Положении (регламенте) о проведении соревнования, которое разрабатывается и утверждается в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте с учетом требований Правил вида спорта «лыжные гонки».

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»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования следует использовать Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организаторов и размещенный на официальном сайте федерации лыжных гонок России (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств спортсменов, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Основные соревнования - в них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

5. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения согласно таблице № 6.

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

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	58 - 60	40 - 42	34 - 36	25 - 34	16 - 25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	20 - 28	28 - 30	30 - 35	35 - 40	38 - 43
3.	Спортивные соревнования (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	10 - 12	12 - 14	16 - 18
4.	Техническая подготовка (%)	14 - 18	10 - 14	16 - 18	10 - 12	10 - 12	8 - 12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	4 - 12	5 - 14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия,	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

	тестирование и контроль (%)						

Учебный план составляется и утверждается МАУДО «СШОР «ЦЗВС» ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУДО «СШОР «ЦЗВС» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

В подготовке лыжников-гонщиков используют построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный.

6. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы в Учреждении 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, обладающего актуальными знаниями и умениями, способного реализовать свой потенциал в условиях современного общества, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия).

Стратегия создает условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития, формирует предпосылки для консолидации усилий семьи, общества и государства, направленных на воспитание подрастающего и будущих поколений.

Стратегия опирается на систему духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

Стратегия ориентирована на обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта и достижений научных школ.

Для достижения целей Стратегии необходимо решение комплекса задач, который включает в том числе повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

- создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

- предоставление условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности обучающихся, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе в целях укрепления государства.

Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с обучающимися должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность).

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих - умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

- воспитание волевых качеств личности;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
- воспитание чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании спортсмена высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие обучающегося. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию

комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств. Уважение к соперникам, тренерам, судьям, болельщикам - это важнейшая составляющая для формирования этой среды.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

• проведение соревнований, приуроченных к праздничным датам (День народного единства, День Защитника Отечества, День Победы, Новый год);

• совместное празднование дней рождений;

• подготовка и уборка мест тренировочных занятий;

• экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями обучающихся - встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованием необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление на соревновании морально-волевых качеств.

Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта лыжные гонки и терминологии, принятой в виде спорта лыжные гонки; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	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; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта конькобежный спорт в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУДО «СШОР «ЦЗВС»	В течение года

	спортсменов в РФ, в НСО, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	**Участие в:** - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях Открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУДО «СШОР «ЦЗВС»	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Порядком организации антидопингового обеспечения в Новосибирской области и Положением об организации антидопингового обеспечения, утвержденным в МАУДО «СШОР «ЦЗВС», в Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых они знакомятся с антидопинговыми правилами по виду спорта «лыжные гонки» под подпись, до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Важно сформировать у обучающихся нетерпимость к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

1) проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

2) ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

3) ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах

правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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».

Антидопинговые мероприятия - это комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, через установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, а также ежегодное проведение с обучающимися занятий по плану антидопинговых мероприятий.

В таблице указан план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

Этап подготовки	**Наименование мероприятия**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг?» Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение Образовательный антидопинговый онлайн курс	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год (январь)	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского

				собрания вопрос по антидопингу
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение. Образовательный антидопинговый онлайн курс «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Объяснить родителям правила пользования сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике

	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Онлайн обучение Образовательный антидопинговый онлайн курс «Процедура допинг- контроля»	Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

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 Всемирным антидопинговым 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 паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - 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.

8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

Она проводится с воспитанниками всех групп. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки», могут привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения подготовительной части занятия начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, обучающиеся под

присмотром тренера-преподавателя могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам.

В содержание данного раздела работы входит освоение следующих умений и навыков:

знание терминологии, принятой в лыжных гонках;

подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

определение ошибок при выполнении приема партнером и указание путей их исправления;

составление комплексов упражнений по проведению разминки;

составление конспекта занятия и проведение его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

уметь составлять положения о проведении соревнований по лыжным гонкам;

уметь вести судейскую документацию;

участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;

судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи;

участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской группы;

судить соревнования в качестве помощника и главного судьи.

Инструкторская практика

Инструкторская практика включает:

термины и определения, принятые в лыжных гонках;

правила вида спорта «лыжные гонки»;

правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки»;

гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом;

основные средства спортивной тренировки;

содержание и виды физической подготовки;

комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности;

структура годичного цикла спортивной подготовки;

комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности;

индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий;

правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки;

виды и причины спортивного травматизма;

приемы и методы восстановления после физических нагрузок;

требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика

Судейская практика включает:

контроль соблюдения условий проведения соревнований по виду спорта «лыжные гонки» в соответствии с регламентом;

организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований;

организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «лыжные гонки»;

фиксация технических действий участников соревнований;

контроль выполнения правил вида спорта «лыжные гонки»;

разрешение спорных и неурегулированных правилами вида спорта ситуаций;

подготовка промежуточной и итоговой отчётности о результатах проведения соревнования по виду спорта «лыжные гонки».

План освоения материала по виду подготовки «инструкторская и судейская практика»

Таблица № 9

№ п/п	Задачи	Виды практических знаний	Сроки проведения	Ответственные лица
1	1) Освоение методики проведения на тренировочных занятиях по избранному виду спорта. 2) Выполнение необходимы требования для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструкторы-методисты

		техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.		
Группы ССМ, ВСМ				
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструкторы-методисты
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

Рекомендации по проведению мероприятий на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации):

Научить обучающихся: начальным знаниям спортивной терминологии; умению составлять конспект отдельных частей занятия; проведению отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умением выявлять ошибки.

Уделять внимание: знаниям правил вида спорта «лыжные гонки»; умению решать ситуативные вопросы; постепенному приобретению практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.

Рекомендации по проведению мероприятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Научить обучающихся: углубленным знаниям спортивной терминологии, правил вида спорта «лыжные гонки», составлять конспект занятия, решать сложные ситуативные вопросы.

Уделять внимание: проведению обучающимися занятий с младшими группами; помощи тренеру-преподавателю в спортивных соревнованиях.

Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1) рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
2) правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
3) введение специальных профилактических разгрузок;
4) выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
5) оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
6) полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
7) использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
8) корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
9) повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
10) эффективная индивидуализация тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

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

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

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

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Планирование восстановительных средств и мероприятий

Таблица № 10

Этап подготовки	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
НП - 1 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: душ, растирания влажным и сухим полотенцем; 1 раз в две недели: мероприятие на 1-2 часа - экскурсия, кино, театр, поход в лесопарковую зону для активного отдыха.
НП - 2 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
НП - 3 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных нагрузок: контрастный душ, растирания, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: контрастный душ, растирания влажным и сухим полотенцами, локальные и общие массажи, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 год обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-3 года обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-5 года обучения	Общеподготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общеподготовительный, специально подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 11

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные лица
Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей	В течение года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды		

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этапы начальной подготовки	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 этапы (этапы спортивной специализации)	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
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Этап совершенствования спортивного мастерства	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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья.

Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных объектов, направленных на всеобъемлющую защиту спортсменов и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций.

Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минздрава России от 19 мая 2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимат ься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 01 июня 2026 № 86818), действует до 01.09.2032;

Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 21.02.2020) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных

команд Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте России 09 июля 2018 № 51571).

МАУДО «СШОР «ЦЗВС» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 19 мая 2026 № 484н. Медицинское обеспечение в Учреждении регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными медицинскими работниками и работниками врачебно-физкультурных диспансеров.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе. Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В современном спорте в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение. Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия - это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов. Ускорение процессов постнагрузочного восстановления должно обеспечиваться прежде всего за счет обеспечения оптимальных условий их естественного протекания в организме спортсмена. Снижение эффекта восстановительных мероприятий наблюдается в случае отсутствия адекватного дозирования тренировочных нагрузок, основанного на результатах систематического текущего врачебно-педагогического контроля. Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные

эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

Восстановительный период - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда спортсмен находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья лыжников-гонщиков, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

III. Система контроля

10. Требования к результатам прохождения образовательной программы.

Каждый этап многолетней спортивной подготовки реализуется исходя из выполнения ряда задач. Содержание задач определяет направленность учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также других мероприятий по обеспечению спортивной подготовки. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

Значимыми являются следующие критерии:

динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

уровень освоения основ техники в лыжных гонках;

стабильность состава обучающихся.

Требования к опыту, знаниям и умениям обучающихся, завершающих этап начальной подготовки

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей)
1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренеров-преподавателей (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.
2	Выступление на спортивных соревнованиях Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера-преподавателя (тренеров). Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта

<u>На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</u>

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Значимыми являются следующие критерии:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки»;
- состояние здоровья обучающихся.

Требования к опыту, знаниям и умениям обучающихся, завершающих этап спортивной специализации

Функции	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров)
1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера-преподавателя (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.
2	Выступление на спортивных соревнованиях Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера-преподавателя (тренеров) Знания: основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Значимыми являются следующие критерии:

- уровень функциональных возможностей организма обучающихся;
- количество обучающихся, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала Программы каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам обучения.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контроль за подготовленностью обучающихся является составной частью учебно-тренировочного процесса и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Планирование подготовки спортсмена невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

Объективная информация об уровне подготовленности спортсмена позволяет тренеру-преподавателю глубоко анализировать полученные данные, вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризуемые отставленным тренировочным эффектом.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

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

Таблица № 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	10	5
4.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

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

Таблица № 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль (3 км)	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль (3 км)	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

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

Таблица № 15

N п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			юноши	**девушки**
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль (5 км)	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль (10 км)	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль (5 км)	мин, с	не более	
			-	17.00

2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль (10 км)	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	**Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"**			

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

Таблица № 16

N п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			мужчины	**женщины**
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль (5 км)	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль (10 км)	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль (5 км)	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль (10 км)	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Методические рекомендации по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий;

обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тестовое задание;

обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!».

Инструкции по проведению упражнений

Бег 30 (60) м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование:

Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста:

По команде «старт» испытуемые становятся на стартовую линию в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра и начинается отсчет времени.

Результат:

Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол напротив фамилии испытуемого.

Бег 1000 (1500, 2000) м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование:

Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста:

По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат:

Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол напротив фамилии испытуемого.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Проводится в спортивном зале, разрешается три попытки.

Описание теста:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат:

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается три попытки.

Ошибки:

касание пола коленями, бедрами, тазом;

нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Проводится в спортивном зале или спортивной площадке.

Оборудование:

гимнастическая скамейка или тумба с метражом.

Описание теста:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

сгибание ног в коленях;

фиксация результата пальцами одной руки;

отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающем жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование:

Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат:

Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

заступ за линию измерения или касание ее;

выполнение отталкивания с предварительного подскока;

отталкивание ногами разновременно.

Многоскок (тройной) прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы.

Оборудование:

Прыжковая яма, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок от линии тройным скоком в прыжковую яму. Разрешается три попытки.

Результат:

Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

заступ за линию измерения или касание ее;

выполнение отталкивания с предварительного подскока;

отталкивание ногами разновременно.

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план. Этап начальной подготовки

В системе многолетней спортивной подготовки обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в выбранном виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений. Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - годичном или полугодичном. Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном

отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов. Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат при выполнении мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на соревнования, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

уровень развития спортивной формы;

устойчивость (стабильность) спортивной формы;

своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов. Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение

соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего. Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

приобретения;

относительной стабилизации;

временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

На этапах начальной подготовки общеподготовительный период более продолжителен, чем специально подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного - увеличивается.

Общеподготовительный этап. В физиологическом аспекте основной задачей этого этапа является развитие аэробных возможностей организма спортсменов, т.е. увеличение способности к потреблению максимального количества кислорода и выполнению непрерывной работы в течение нескольких десятков минут при потреблении кислорода 3,5-4,5 л/мин.

Задачи общеподготовительного этапа решаются с помощью следующих средств: продолжительной убыстренной ходьбы (желательно по пересечённой местности и горам), езды на велосипеде, бега в разных вариантах (от спринтерского до кроссового), гимнастических упражнений, спортивных игр, гребли, силовых упражнений (в том числе со штангой, амортизаторами, поясами отягощения), плавания, имитационных упражнений. В езде на велосипеде и в кроссовом беге интенсивность умеренной мощности с применением спринтерских рывков длится в течение 15-30 с. Широко используются гимнастические упражнения на подвижность суставов, так как эти упражнения позволяют избирательно воздействовать на любые участки опорно-двигательного аппарата. Они проводятся 2-3 раза в неделю в форме круговой тренировки в течение 30-40 мин.

Упражнения со штангой включаются в занятие 2-3 раза в неделю с дозировкой работы с отягощениями. В занятия вводятся также спринтерский бег и многоскоки, которые выполняются повторным методом с достаточным интервалом времени для отдыха. Специальные упражнения с отягощениями (выпады, дуги, шаги в сторону и т.д.) следует шире использовать с весом груза от 6 до 12 кг.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно, увеличивается.

Специально подготовительный этап. Хорошо развитые на первом тренировочном этапе дыхательная и сердечно-сосудистая системы на втором этапе должны быть приспособлены к работе специального характера.

Совершенствование специальной работоспособности лыжников-гонщиков в этот период достигается специальной тренировкой, которая включает имитационные упражнения, бег на лыжероллерах и передвижение на лыжах (при наличии снега).

Работоспособность мышц нижних конечностей при беге на лыжероллерах увеличивается благодаря совершенствованию механизмов локального кровообращения. Под влиянием специальной тренировки капиллярная сеть в мышцах может увеличиваться в несколько раз.

Таким образом, с одной стороны, тренировки на втором этапе подготовительного периода должны обеспечивать повышение выносливости мышц лыжника-гонщика к работе умеренной интенсивности, а с другой (используя средства общей физической подготовки) - улучшить его функциональную подготовленность. Объём специальных упражнений на этом этапе должен составлять 40-50% от общей недельной нагрузки с умеренной интенсивностью (ЧСС 140-160 уд/мин). При форсировании интенсивности может произойти раннее свёртывание объёмов нагрузки, что на данном этапе нежелательно.

Наиболее распространёнными методами выполнения имитационных упражнений и лыжероллерной программы являются повторный, переменный и интервальный. В специальной подготовке следует использовать имитационные упражнения, развивающие максимальную мощность в диапазоне от 10 до 30 с в сочетании с полным восстановлением, например: имитация передвижения классическим и коньковым ходом в максимальном темпе, стартовые ускорения (6-8 шагов с амортизатором) с последующим легкоатлетическим ускорением, имитация бега по подъёмам (16 шагов с амортизатором в руках партнёра), темп максимальный и др.

Отработку техники целесообразно оставить на период тренировок на снегу.

Основная направленность специально подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать в ограниченном объеме и соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

втягивающий;
базовый;
контрольно-подготовительный;
предсоревновательный;
соревновательный;
восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе обучающихся.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специальные подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных

климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Главной задачей тренировки на этом этапе является совершенствование специальной физической работоспособности спортсменов. Упрощённо её можно рассматривать как достижение спортсменом максимальной скорости при передвижении на лыжах. Кроме того, требуется выработать специальную соревновательную выносливость.

В течение первой недели проводится работа на снегу преимущественно аэробного характера, целью которой является техническое совершенствование. Затем спортсмены начинают скоростную подготовку на лыжах. Тренировочные занятия на снегу включают передвижение на лыжах на различные отрезки со скоростью, близкой к максимальной. Следует отметить, что характер соревновательной деятельности в лыжных гонках представляет собой именно выполнение нагрузки с переменной интенсивностью, где работа большой и субмаксимальной мощности чередуется с максимальными ускорениями.

Подготовка к спринтерским дистанциям в основном строится на основе повторного прохождения отрезков от 50 до 500 м с большими интервалами отдыха или упражнениями на лыжах, выполняемыми в группе. Применительно к дистанциям 5, 10, 15 км длина отрезков бега соответственно увеличивается.

Общефизическая подготовка лыжников-гонщиков в предсоревновательном периоде направлена в основном на поддержание высокого уровня развития функции дыхания и кровообращения, а также на сохранение силы мышц, участвующих в отталкивании. Эта задача решается с помощью кроссового бега со специальными упражнениями, упражнениями с отягощениями (амортизаторами), имитацией. Упражнения ОФП, выполняемые с незначительной интенсивностью (ЧСС 100-130 уд/мин), способствуют активному восстановлению после лыжной работы. В период скоростной работы на лыжах необходимо строго контролировать нервно-мышечную координацию спортсменов (технику передвижения, эффективность расслабления).

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

возраста, квалификации, стажа спортсменов;

условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка обучающихся к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У начинающих спортсменов может быть несколько базовых общефизических мезоциклов.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм обучающихся к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок

несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органичной частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов. Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Тренировка на этом этапе должна быть направлена на поддержание высокого уровня общей и специальной готовности, на достижение пика спортивной формы к важнейшим соревнованиям сезона. Частые соревнования не позволяют проводить объёмные и интенсивные тренировки. Основными методами тренировки являются повторный и интервальный. Ускорению восстановления после состязаний служат такие средства ОФП, как лыжные походы, гимнастические упражнения, кроссовый

бег. Уже сами соревнования являются как тренирующей, так и контрольной функциями (имеются в виду результаты).

Варианты структуры соревновательного периода

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивность в период соревнований несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для обучающихся на этапе ССМ, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления обучающихся. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Рекомендуются упражнения умеренной мощности: длительный кроссовый бег, плавание, спортивные игры.

Важная задача переходного периода - анализ прошедшего сезона, составление плана тренировки на следующий сезон, лечение травм. Если обучающийся регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетнего обучения.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании Единого календарного

плана физкультурных и спортивных мероприятий. Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла.

В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

Специально-подготовительного - повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности, и он строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного периода - поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла.

Структура тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Тип мезоциклов определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются втягивающие, базовые и соревновательные. Со втягивающего мезоцикла начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений.

Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам.

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

Втягивающий мезоцикл - 2-4 недели.

Аэробный мезоцикл - 2-3 недели.

Компенсаторный тестовый микроцикл - 4-7 дней.

Аэробный силовой мезоцикл - 2-3 недели.

Компенсаторно-тестовый микроцикл - 4-7 дней.

Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции) - 2-3 дня.

Соревновательный мезоцикл - 3 недели и более.

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

На период прохождения спортивной подготовки в группах ССМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха.

В годовых планах конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся, - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в лыжных гонках способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов. Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе обучения «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающегося, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных занятий, циклов, этапов, периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

Методы тренировки

Методами тренировки называются способы выполнения тренировочных нагрузок с целью повышения работоспособности организма. В зависимости от использования того или иного метода изменяется величина нагрузки и время выполнения упражнений с определённой интенсивностью.

В связи с тем, что лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта, к ним применимы методы тренировки, используемые в других видах спорта (беговые виды лёгкой атлетики, велоспорт). В тренировке лыжников-гонщиков используются шесть основных методов:

1. Метод равномерных усилий (равномерной скорости) характеризуется прохождением дистанции или её части с постоянной интенсивностью. Этот метод применяется для постепенной подготовки организма к выполнению больших нагрузок, для развития качества выносливости, для совершенствования технической подготовки спортсменов, а также в контрольных тренировках.

2. Повторный метод предусматривает прохождение отрезков дистанции со скоростью, превышающей среднюю на дистанции, и отдыхом между отрезками до восстановления работоспособности. Скорость повторно проходимых отрезков должна быть постоянной. Если она падает - значит, неправильно определена длина отрезков, скорость их прохождения или интервалы отдыха.

3. Переменный метод определяет прохождение дистанции или её отдельных частей с переменной скоростью. Метод применяется для повышения скоростной выносливости, особенно на средних и длинных дистанциях. Используя этот метод, происходит повышение как скоростных качеств, так и специальной выносливости. С ростом тренированности длина отрезков, проходимых медленно, сокращается, а отрезков, проходимых с высокой скоростью, увеличивается.

4. Интервальный метод характеризуется прохождением отрезков со средней скоростью (ровно или с улучшением) и ограниченными периодами отдыха между ними.

5. Контрольный метод предусматривает прохождение части или всей дистанции за время, заранее предусмотренное графиком.

6. Соревновательный метод состоит в том, что на тренировке создаются такие же условия, как на соревнованиях (тактические забеги, интервалы отдыха). Спортсмен по заданию тренера проходит полную дистанцию на время (контрольные прикидки, участие в соревнованиях). Соревновательный метод характеризуется высокой интенсивностью выполняемых нагрузок. Он содействует формированию и повышению волевых и двигательных качеств, совершенствованию технического и тактического мастерства.

Физическая подготовка

Физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые, скоростные, координационные), чтобы обучающиеся могли максимально проявлять свой потенциал. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

всестороннее развитие;

функциональная подготовка;

оздоровление;

стимулирование процессов восстановления организма после нагрузок.

Специальная физическая подготовка (СФП) реализуется непосредственно на лыжне и обеспечивает развитие наиболее значимых двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях. В качестве основных средств СФП используются упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма.

Как правило, упражнения СФП имеют целостный, системный характер воздействия на организм спортсмена, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности. Повышение тренированности при использовании средств СФП обеспечивает функциональную эффективность, увеличение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности лыжника-гонщика. При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определении объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке, может проводиться в виде теоретических и практических занятий.

Значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка обучающихся строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у обучающихся старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

силовые;
скоростные;
выносливость;
ловкость и гибкость.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на лыжне, так и вне её (в спортивном зале, на лыжероллерах, в кроссовой подготовке).

Специальная физическая подготовка главным образом проходит на лыжной трассе и направлена на развитие характерных для лыжных гонок двигательных качеств в структуре двигательных навыков. Поэтому в качестве основных средств СФП используются упражнения, усиливающие их воздействие на организм.

Специальная физическая подготовка, проводимая вне снега, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для лыжных гонок, а также избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных движениях лыжника.

Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности лыжников-гонщиков.

По структуре движений лыжника-гонщика при передвижении классическим и коньковым стилями к спортсмену предъявляются достаточно высокие требования к его физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Особое внимание уделяется развитию тактического мышления лыжника-гонщика, так как зачастую гонку выигрывает не тот, кто лучше физически развит, а тот, кто лучше тактически подготовлен.

Из-за постоянной необходимости настраиваться как можно выгоднее пройти дистанцию, в результате чего затрачиваются большие физические усилия и сокращаются фазы расслабления, локальная усталость мышц ног и рук постоянно нарастает.

В связи с этим повышаются требования и к функциональной подготовленности спортсмена. Важно также отметить, что одним из основополагающих факторов успешного выступления в лыжных гонках является умение лыжника ускоряться в любой части дистанции. Способствует готовности спортсмена к таким ускорениям интервальная работа на тренировках.

В лыжных гонках проявляется сила почти всех мышечных групп тела спортсмена, при этом одни мышцы выполняют динамическую работу, другие - статическую, третьи - комбинированную (статико-динамическую).

Чтобы добиться высоких результатов, лыжнику-гонщику необходимо иметь высокий уровень развития силы мышц ног и плечевого пояса. А для этого необходимо при подготовке лыжника решить следующие задачи:

гармонично развивать силу всех основных мышечных групп тела;

повышать уровень относительной силы мышечных групп, обеспечивающих эффективное отталкивание;

развивать взрывную силу, т.е. способность к быстрому максимальному усилию, что особенно важно при стартовых ускорениях и финишных спуртах;

совершенствовать динамическую силу и силовую выносливость;

развивать статическую выносливость мышц спины и ног, обеспечивающих специфическую посадку лыжника.

С помощью специальной тренировки можно значительно увеличить объём мышц и соответственно повысить их силу. Однако для лыжников-гонщиков наращивание большой мышечной массы нецелесообразно, поэтому необходимо ориентироваться на другие методы повышения силы мышц, связанные с совершенствованием характера нервной регуляции мышечной деятельности, активизацией и синхронизацией работы двигательных единиц, улучшением реактивности мышц, их эластических свойств и повышением внутриклеточных запасов биологической энергии.

Специальная силовая подготовка обеспечивает повышение силовых возможностей мышц при помощи движений, наиболее полно совпадающих со структурой движений в лыжных гонках.

К средствам силовой подготовки можно отнести:

общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса;

упражнения с преодолением сопротивления партнёра или его веса;

различные прыжки и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки «лягушка» и т.д.);

беговые упражнения (бег в гору, по песку, снегу, в воде, по опилкам, ускорения со старта, спурты на короткие отрезки);

упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина и т.д.);

упражнения с отягощением (гантели, гири, набивные мячи, пояса отягощения, штанга и т.д.).

Упражнения на развитие силы у лыжников-гонщиков должны быть строго дозированы. Упражнения со штангой могут быть включены в занятия только в том случае, если обучающийся выполняет их без напряжения. Наибольших успехов добиваются спортсмены, имеющие «легкие» ноги и вообще малый вес. Такова специфика лыжных гонок, обусловленная многократными ускорениями с последующими расслаблениями. Работа с большим весом способствует развитию силы, но ведёт к росту мышечного поперечника. Ноги же у лыжника-гонщика должны быть сильными, чтобы он имел возможность в любой момент сделать ускорение, «взорваться».

Для развития силы можно применять повторный, интервальный и переменный методы, подобно тому, как это делается в лёгкой атлетике. В повторной работе применяются упражнения с одинаковой мощностью, в интервальной - с одинаковой мощностью и определёнными интервалами, в переменной работе - упражнения с различными мощностями и интервалами.

Также мышечную силу развивают как динамическим, так и статическим напряжением. Особенностью статических упражнений является то, что они способствуют увеличению относительной статической силы и практически не дают прироста мышечной массы, а также из-за кратковременности максимальных

напряжений типа «вспышек» помогают мгновенному расслаблению мышечных групп. В связи с тем, что чисто статические напряжения в течение нескольких недель приводят к некоторому торможению в развитии силы, необходимо использовать эти упражнения в сочетании с динамическими упражнениями.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки лыжников-гонщиков. Ее структура во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годичного макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства лыжника-гонщика. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам с последующим их совершенствованием. Хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный технический прием представляет собой двигательный навык.

Система заданий и выбор упражнений предполагает разучивание новых приемов по принципу от «простого к сложному», чтобы обеспечить максимальный «положительный перенос» и по возможности снизить вероятность «отрицательного переноса» в процессе технической подготовки.

Эффективность технической подготовки во многом определяется готовностью обучаемых к овладению техническими приемами:

физическая готовность (опорно-двигательный аппарат);

моторная готовность (координация и двигательный опыт);

психическая готовность (мотивация, внимание, концентрация, смелость).

В процессе обучения техническим приемам принято выделять этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка и характеризующиеся собственным арсеналом педагогических средств и методов, которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:

этап начального разучивания технического приема (формирование);

этап углубленного разучивания технического приема (разучивание);

этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (совершенствование).

В практических занятиях основополагающим является возрастная физическая адекватность тренировочных средств и упражнений. Условия выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации. Тем не менее тренер-преподаватель может придерживаться определенной последовательности уровней обучения: на месте, медленно в движении, быстро в движении, медленно в движении с препятствиями, быстро в движении с препятствиями, в соревнованиях.

Обучение базовым техническим приемам начинается с подраздела «Техника передвижения на лыжах». Акцент в обучении делается на качестве выполнения приемов, а не на их количественных характеристиках.

Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, «елочка» следов, посадка, длина шага, темп шагов, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход.

Кинематическая структура техники - скорости и ускорения перемещения лыжника отдельных сегментов тела в пространстве и времени.

Динамическая структура - закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами.

Внутренние и внешние силы, действующие на лыжника. Фазовый состав передвижения по равнине и по пересеченной местности. Отталкивание лыжами и палками, скольжение, фаза свободного проката.

Стадии и этапы технического совершенствования:

Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.

Формирование первоначального действия.

Формирование совершенного двигательного действия.

Полное образование навыка.

Достижение вариабельного навыка и его реализации.

Общее понятие о технике, ее определение и содержание.

Основа техники - совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, безусловно необходимых для решения двигательной задачи. Определяющее звено техники - решающая часть данного способа выполнения движения. Детали техники - второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику.

Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы. Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе. Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи.

Пространственные характеристики: положение тела в пространстве (например, равновесие на одной лыже, которое является исходным положением для выполнения отталкивания). Траектория движения, амплитуда движения. Временные характеристики включают длительность шага и темп бега.

Пространственно-временные характеристики. Основная из них - скорость движения. Динамические характеристики - силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внешние и внутренние. Внешние: сила тяжести собственного веса, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, трения, ударные действия). Внутренние: активные силы тяги мышц, пассивные силы опорно-двигательного аппарата - эластичность мышц, их вязкость, предварительное растягивание мышц, реактивные силы - инерционные. Ритмические структуры - подразумевают наличие в данном движении акцентированных моментов и

чередование различных интервалов времени. Ритм связывает отдельные элементы в единое целое и может сохраняться без изменений.

Техническое мастерство - важный, но не единственный критерий экономизации передвижения на лыжах. В лыжных гонках на лыжника действуют следующие силы:

сопротивление воздуха;

трение скольжения;

сила тяжести;

инерция.

Поэтому рациональная техника является мощным и действенным фактором повышения эффективности физиологических затрат. Визуально это можно определить по тому, насколько качественно спортсмен выполняет отталкивание и скольжение.

Всё внимание в лыжных гонках сконцентрировано на прохождении дистанции с оптимальной скоростью и распределением сил. Во время ускорений наклон тела увеличивается.

Посадка лыжника-гонщика характеризуется оптимальным углом сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах, обеспечивающим эффективное отталкивание и скольжение. Подъемы и спуски требуют изменения техники передвижения - от более высокой стойки на спусках до более низкой и активной работы рук на подъемах.

К основным действиям лыжника относятся:

а) фаза свободного скольжения (хотя и минимальная);

б) фаза одноопорного отталкивания ногой;

в) фаза двухопорного отталкивания (только в классическом стиле).

Из-за постоянной необходимости выполнять отталкивание фаза свободного скольжения сведена к минимуму.

Каждая ситуация гонки представляет различные требования к проявлению силы, быстроты и выносливости спортсмена. Это заставляет перестраивать технику движений, сохраняя её общие основы: изменять глубину посадки, темп и длину шагов, ритм движений в цикле. Всё это влияет на величину оптимальной скорости. Поэтому ориентироваться следует на технику передвижения лыжника в ускорениях.

При передвижении по равнине и в подъемах отталкивание начинается со смещения ЦМ тела в сторону предстоящего отталкивания. Сокращение фазы свободного проката уменьшает снижение скорости и создаёт условия для значительного увеличения темпа бега.

Отталкивание ногами и палками выполняется без пауз, тем самым увеличивая темп.

Технический навык лыжника-гонщика должен быть отработан до автоматизма, так как при быстром перемещении соперников и стремительной смене гоночной ситуации спортсмен не в состоянии проконтролировать технику своего передвижения.

В ходе гонки спортсмен должен постоянно быть готовым к выполнению ускорения. Самое удобное место для обгона - на подъемах и в спусках. В данных ситуациях складывается ряд благоприятных обстоятельств для обгоняющего.

Основные тактические раскладки и технику обгона спортсмены отрабатывают на тренировках.

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д. Активная тактика - навязывание сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика - заранее спланированное предоставление инициативы сопернику с последующими решительными действиями. Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль гонки, предусмотреть ход соревнований. Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

у кого можно выиграть;

против кого шансов нет;

кто из соперников равного уровня;

у какой более сильной команды можно выиграть при благоприятных условиях;

как быстро стартуют соперники;

какой стиль передвижения предпочитают соперники;

применяют ли ускорения во время гонки;

какой тактики придерживаются соперники, особенно опасной для вас;

от каких соперников не следует отрываться во время гонки;

каков лучший результат у соперника.

Знать свою команду:

уровень готовности отдельных спортсменов команды;

максимально возможную скорость в гонке;

стартовую скорость.

Принципы обгона:

использование технической ошибки соперника во время гонки;

учет состояния соперника (устал или нет);

максимальное использование собственных сильных качеств;

проявлять инициативу: осуществление ложных ускорений, после чего совершить финишный спурт;

быстрота мышления, ловкость, координация;

умение слышать и чувствовать соперника, готовящегося к обгону.

Тактические варианты:

Выжидательная тактика - спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым.

Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью отрыва от группы.

Лидер - занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.

«Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.

Обгон на подъеме за счет изменения темпа и ритма движений.

Обгон на спуске за счет принятия более обтекаемой стойки и увеличения скорости.

Обгон на равнине за счет увеличения длины и частоты шагов.

Улучшение позиции в эстафетном беге за счет своевременной и качественной передачи эстафеты.

Примеры упражнений

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в положение сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений и развитие ловкости.

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития быстроты.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройные с разбега. Многоскоки, прыжки в длину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями.

Упражнения для развития общей выносливости.

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Увеличение мышечной массы.

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80%, упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью). Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда.

Развитие гибкости.

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Снежная подготовка (лыжная подготовка)

Этап начальной подготовки

Спортивная подготовка передвижению на лыжах (этап начальной подготовки).

Упражнения на лыжах:

поза лыжника на месте и в движении, отталкивание правой (левой) ногой и быстрое подтягивание её к опорной ноге;

то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух лыжах;

маховые движения рук на месте, передвижение на лыжах с маховыми движениями рук;

совершенствование координации работы ног с работой рук.

Упражнения на равновесие:

небольшой разбег, скольжение на двух лыжах с различными положениями рук;

небольшой разбег, посадка лыжника, скольжение по равнине, слегка приседая и разводя лыжи;

перенос веса тела с одной ноги на другую при скольжении по равнине.

Торможение:

притормаживание правой или левой лыжей «полуплугом»;

остановка «плугом».

Простейшие повороты на лыжах:

повороты в движении переступанием, на двух лыжах приставными шагами;

чередование приставных шагов со скольжением на двух лыжах (в правую и левую сторону).

Упражнения для совершенствования катания на лыжах:

кто дальше проскользит с небольшого разбега на двух лыжах, на одной правой (левой) лыже с различными положениями рук, стоя и в посадке, в приседе;

движение группой в колонне по одному - «змейка», с объездом препятствия, передвижение парами;

передвижение по кругу.

Подвижные игры на лыжах: «Скольжение в равновесии», «Кто дальше?», «Самокат», «Воротца», «Бег цепью», «Салки на лыжах».

Учебно-тренировочный этап до 2-х лет (этап спортивной специализации)

Восстановление навыков передвижения на лыжах. Повторение упражнений этапов начальной подготовки.

Упражнения в движении: пружинистые глубокие приседания, с махами руками; скольжение в равновесии по разметке на двух и одной лыже с различными положениями рук.

Спортивная подготовка передвижению со старта.

Стартовая поза. Первые шаги со старта. Работа руками и переход в передвижение по равнине. Старт группой, парами на разные сигналы. Передвижение со старта на 15-20 м.

Спортивная подготовка технике передвижения по подъемам и спускам.

передвижение по равнине с переступанием, отталкиваясь ногами и палками;

передвижение по подъемам «елочкой» и «полуелочкой»;

спуски со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Игры на лыжах: «Слалом», «Салки», «Паровозик», «Попробуй догони», «Над городками», «Собери скорее», «Круговые змейки».

Эстафеты на 20-30 м. Передвижение на 50-60 м группой на выявление победителя. Передвижение на 50, 60, 100 м в парах на время. Предлагаемые игры и эстафеты можно проводить на различных участках лыжной трассы.

Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет (этап спортивной специализации)

Основы техники скоростного передвижения на лыжах. Посадка лыжника. Отталкивание и его особенности. Понятие о ритме и темпе передвижения на лыжах. Передвижение по равнине, в подъемы и спуски. Передвижение со старта. Финиш.

Упражнения в «посадке».

Прокатиться, варьируя высоту посадки с различным положением рук.

Спортивная подготовка отталкиванию (начинать с предварительного разбега 5-8 шагов): отталкивание одной ногой и приставление её к опорной ноге;

чередование отталкивания правой и левой ногой, скольжение на двух лыжах;

отталкивание ногой и заведение толчковой ноги назад, приставление к опорной, скольжение на двух лыжах;

скольжение с поочередным отведением ноги назад.

Передвижение по подъемам:

передвижение на лыжах по подъемам различной крутизны;

передвижение в подъем «елочкой» и «полуелочкой»;

передвижение в подъем ступающим и скользящим шагом.

Совершенствование передвижения по равнине.

Повторное прохождение отрезков 50, 60, 100 м.

Передвижение со старта. Рывок с тихого хода. Стартовая поза, первые шаги со старта, старт в целом.

Подвижные игры и эстафеты на лыжах (так же как и на учебно-тренировочном этапе до 2-х лет).

Практический материал

Подготовительные и специальные упражнения (в зале):

Разучить посадку (исходное положение) лыжника: ступни параллельно, руки за спину, левая кисть слегка сжимает запястье правой руки, локти плотно прижаты к туловищу. Слегка присесть, согнув ноги в коленях, плечи расслаблены, туловище наклонено вперед.

И.п. - посадка лыжника. Отвести маховую ногу в сторону, туловище над опорной ногой, плечи прямые. Приставить опорную ногу, выпрямиться. То же другой ногой.

И.п. - посадка лыжника. Отвести маховую ногу в сторону-назад на носок, выпрямить и приставить к опорной ноге.

И.п. - посадка лыжника. Отвести маховую ногу в сторону-назад на носок, удерживать равновесие на опорной ноге.

Упражнения на смещение туловища:

И.п. - ноги на ширине плеч. Принимая посадку лыжника, переносить массу тела с ноги на ногу.

И.п. - посадка лыжника. Сместить туловище в сторону-вперед, приставить ногу. Смещение с отведением ноги назад и постановкой рядом. Упражнения на смещение можно разучивать с помощью партнеров - в «тройках»: средний выполняет упражнение, а двое других, находясь слева и справа в приседе лицом к нему, придерживают его при смещении.

При выполнении упражнений следить, чтобы плечи и таз смещались одновременно, на опорной ноге не подниматься.

Далее следует обучать начинающих соединять воедино разученные элементы, после чего переходить к имитационным упражнениям.

Имитационные упражнения.

И.п. - посадка лыжника в фазе равновесия на одной ноге. Имитация техники передвижения классическим ходом без движения руками, на месте, с продвижением вперед.

Движения одной и обеими руками: стоя, сидя в посадке, приседая на каждый мах. Махи выполняются вперед-в сторону. При движении вперед рука слегка сгибается в локте, при махе назад полностью разгибается. Грубой ошибкой являются махи руками поперек движения, что влечет за собой движения плеч и вращение туловища.

Имитация передвижения классическим и коньковым ходом с движением одной и обеими руками.

Прыжковая имитация:

В посадке лыжника прыжки вперед с ноги на ногу. Согнутая под прямым углом маховая нога отведена назад.

И.п. - посадка лыжника, равновесие на одной. Мах согнутой незагруженной ногой вперед-в сторону, сочетать с отталкиванием опорной ногой, зафиксировать конец отталкивания.

Имитация прыжков с маховыми движениями одной, двумя руками.

Имитация передвижения коньковым ходом:

Отталкивание правой. И.п. - посадка лыжника, руки за спину. Смещение туловища влево. При отталкивании левую поставить под смещающееся туловище, правую приставить к левой.

И.п. - посадка лыжника. Отталкивание правой, ставя ее скрестно через левую, близко к стопе. Поворачиваясь, выполнить толчок влево.

Отталкивание левой. И.п. - посадка лыжника, ноги вместе. Смещение влево, отталкивание левой, переступая правой через левую, приставить левую к правой.

Отталкивание левой при маховом движении правой. И.п. - посадка лыжника, прямая правая в сторону. Сгибая правую, сместить туловище влево, правую пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Приставить левую и принять и.п.

Имитация передвижения коньковым ходом без движений руками.

То же с движением одной, обеими руками.

Работа рук в передвижении коньковым ходом отличается от работы рук в классическом ходе. Правая и левая руки выполняют махи вперед-в сторону и назад с большой амплитудой. Научившись правильно выполнять имитационные упражнения, дети при выходе на снег смогут быстрее освоить сложные элементы техники передвижения на лыжах.

Подготовительные упражнения до первого выхода на снег (проводятся на лыжах в спортивном зале).

Балансирование на одной лыже (правой, левой, 2 раза по 5 сек.)

Приседания на двух ногах (стараясь присесть как можно ниже)

Перенос массы тела с ноги на ногу.

Ходьба на лыжах на месте, с продвижением (лыжи не заваливать, ставить строго вертикально, 4 раза по 15 сек.)

Ходьба на лыжах с остановкой на одной ноге, другую приподнять вперед, затем отвести назад, руки в стороны (4-6 раз по 10 сек.).

И.п. - посадка лыжника. Отвести правую (левую) ногу в сторону.

И.п. - посадка лыжника. Отвести правую (левую) ногу в сторону-назад на носок, приставить к опорной ноге.

Первые движения на снегу:

На снегу начинают с упражнений для освоения техники скольжения. Важно научиться держать равновесие. Для этого подойдут следующие упражнения:

«Цапля». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую согнуть в колене и подтянуть к груди, руки в сторону.

«Ласточка». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую, не сгибая в колене, отвести назад, руки в стороны.

«Елочка». И.п. - пятки вместе, носки врозь, колени чуть согнуты, плечи наклонены вперед. 1 - шаг правой ногой вперед-в сторону, левая нога на весу, 2 - скольжение на правой лыже, 3 - шаг левой ногой вперед-в сторону, правая на весу, 4 - скольжение на левой лыже.

Ноги слегка согнуть, туловище слегка наклонить, руки в стороны-вниз.

Развернуть лыжи как можно больше в стороны, разбег (3-6 шагов), а затем скольжение на двух параллельно поставленных лыжах в полуприседе до остановки. Когда упражнение начнет получаться, стараться после разгона во время скольжения пониже приседать и вставать.

После разбега скольжение на лыжах, поставленных под небольшим углом к направлению движения.

После разбега перенос массы тела с ноги на ногу («перекачка»), не отрывая лыж от снега.

После разбега (6-8 шагов) скольжение «змейкой» вправо и влево.

После разбега поочередные отталкивания то одной, то другой ногой, стараясь «уловить» толчок лыжей. После толчка скольжение на двух лыжах по инерции.

После разбега движение по кругу на двух лыжах - по часовой стрелке и против.

Равномерное скольжение то на правой, то на левой ноге, удерживая равновесие (свободное скольжение), стараясь пониже приседать на опорную ногу.

Для закрепления навыка отталкивания:

И.п. - поза новичка (плечи слегка приподняты, колени слегка согнуты). Стоя на лыжах, лыжи параллельны, движения ногами вперед-назад.

И.п. - поза новичка. Встать лицом по направлению движения, лыжи параллельны. Приставить одну лыжу к пятке другой и оттолкнуться ото снега. Приставить правую лыжу к левой и скользить на двух до полной остановки. То же с другой ноги.

И.п. - поза новичка. Оттолкнувшись одной, равновесие на другой. Маховая нога согнута сзади в коленном суставе и не касается снега, руки в стороны.

С небольшого разбега оттолкнуться и проехать как можно дальше на опорной ноге. Это упражнение научит ребят сохранять равновесие и скользить на всей лыже.

Торможение: Самый простой способ - торможение «плугом». Для этого сводят колени согнутых ног, разводят задники лыж, упираясь в снег внутренними ребрами лыж, туловище слегка отклоняют назад.

Для освоения техники старта:

И.п. - стартовая стойка (вполоборота к линии старта, ноги на ширине плеч, лыжи под углом 45° к линии старта, колени чуть согнуты и слегка сведены внутрь, руки вниз, слегка разведены в стороны, левая чуть согнута в локте). Развернуть левую лыжу перпендикулярно правой, туловище слегка наклонить вперед.

И.п. - стартовая стойка. Перенести массу тела на правую ногу, слегка приподняв левую лыжу, оттолкнуться правой, левую лыжу поставить на снег, подтянуть к ней правую и скользить 2-3 м.

И.п. - стартовая стойка. Развернув лыжи наружу под углом примерно 45° к направлению движения, сделать несколько шагов (обычная ходьба).

То же, но бегом (стартовый разбег). Отталкиваться сначала не в полную силу, а затем наращивать скорость. Стартовый разгон выполняется короткими шагами и как можно быстрее.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку. Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений. Спортивно-важные психические свойства - важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства:

интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;

психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;

эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;

волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий;

коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми;

нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодоление его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную. Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

потеря уверенности в своих силах;

снижение остроты тактического мышления;

возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;

затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность.

Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

самоубеждение в своей готовности;

самоуспокоение, уверенность в своих силах;

отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;

анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;

уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;

максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;

воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;

оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);

вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;

научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;

участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;

тренеру-преподавателю тактично вести себя по отношению к обучающемуся, совершившему неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

4.2 Учебно-тематический план (по этапам подготовки)

Этап спортивной подготовки	**Темы по теоретической подготовке**	**Объем времени в год (минут)**	**Сроки проведения**	**Краткое содержание**
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**	-	-

	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие 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 культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. 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.
	…	…	…	…

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическа я подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных

				соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…	…
Этап совершенствования спортивного мастерства	**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/ недотренированность	≈ 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 учебнотренировочной 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. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	…	…		…
Этап высшего спортивного мастерства	**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

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:

составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера может привлекаться дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки».

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

5.3. Особенности организации тренировочного процесса в лыжных гонках

Специфика лыжных гонок как циклического вида спорта, проводимого в зимних условиях на открытом воздухе, накладывает ряд особенностей на организацию тренировочного процесса:

1. Сезонность подготовки. Лыжные гонки являются сезонным видом спорта, что определяет необходимость круглогодичной подготовки с использованием различных средств:

зимний период (снежный): основная работа на лыжах, совершенствование техники передвижения классическим и свободным стилями, участие в соревнованиях;

летне-осенний период (бесснежный): использование лыжероллеров, имитационных упражнений, кроссовой подготовки, общефизических и специальных упражнений.

2. Особенности техники передвижения. В лыжных гонках выделяются два основных стиля передвижения:

классический стиль - передвижение по лыжне с использованием попеременных и одновременных ходов;

свободный (коньковый) стиль - передвижение с использованием коньковых ходов.

Тренировочный процесс должен предусматривать освоение и совершенствование техники обоих стилей с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и требований соревновательной деятельности.

3. Разнообразие дистанций. Лыжные гонки проводятся на дистанциях от 0,5 до 70 км, что определяет необходимость дифференцированного подхода к подготовке

спортсменов в зависимости от специализации (спринтерские, средние, длинные дистанции).

4. Влияние внешних факторов. Тренировочный процесс и соревновательная деятельность в лыжных гонках проходят в условиях открытого воздуха, что требует учета погодных условий (температура, влажность, ветер, состояние снега) при планировании тренировок и подготовке инвентаря.

5. Подготовка лыжного инвентаря. Качество подготовки лыж (подбор мазей, парафинов, структуры скользящей поверхности) является критическим фактором, влияющим на результат. Тренировочный процесс должен включать обучение спортсменов навыкам подготовки инвентаря.

16. Требования к кадровым условиям реализации образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным следующими нормативными правовыми актами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442, действует до 01.09.2029);

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

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 обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ (повышения квалификации или профессиональной переподготовки) не реже одного раза в два года, а также участием в тренингах, конференциях и мастер-классах.

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).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:
- лыжной трассы и (или) лыже-роллерной трассы, оборудованной для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки»;
- раздевалок, душевых;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19 мая 2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимат ься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 01 июня 2026 № 86818), действует до 01.09.2032;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием и инвентарем, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной экипировкой, приобретаемой по решению организации по согласованию с учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 44

N 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	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	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 проведения учебно-тренировочных занятий	4
10.	Набивные мячи от 1 до 12 кг	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	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 "Виборд"	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	на место проведения учебно-тренировочных занятий	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

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

место проведения учебно-тренировочных занятий - тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или специализированное место для размещения тренажеров;

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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

N 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"	пар	на тренера-преподавателя	12

	(коньковый ход)			
3.	Нагрудные номера	штук	на организацию	200
4.	Чехол для лыж	штук	на тренера-преподавателя	12
5.	Шлем защитный	штук	на тренера-преподавателя	12

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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	пар	на	-	-	1	2	2	1	2	1

	лыжные		обучающегося								
7.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
8.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Информационно-методические условия реализации Программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» обеспечивается доступом к информационно-методическим материалам, нормативно-правовой базой, современной научно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами.

Информационно-методические условия включают:

наличие нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию спортивной подготовки;

доступ к учебно-методической литературе по теории и методике лыжных гонок;

наличие методических рекомендаций по планированию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса;

доступ к электронным базам данных, специализированным интернет-ресурсам и антидопинговым образовательным платформам;

возможность повышения квалификации тренерско-преподавательского состава по профилю спортивной подготовки.

Список литературных источников:

Основная литература:

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2005.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.

Листопад И.В. Лыжный спорт : учебник для студентов учреждений высшего образования : в 2 ч. Ч. 1. - Минск : РИВШ, 2025. - 327 с.

Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для вузов / под науч. ред. С.В. Новаковского. - М. : Юрайт, 2025. - 128 с.

Завьялова Т.А., Кылосов А.А., Павлов Г.А. и др. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для СПО / под ред. С.Е. Шивринской. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2025. - 207 с.

Гурский А.В., Ефременков К.Н., Грец И.А. Роль и значение скоростно-силовой подготовки в тренировке лыжников-гонщиков высокой квалификации : монография. - Смоленск : СГУС, 2024. - 188 с.

Гурский А.В., Сорин Е.В., Чернова В.Н., Бубненкова О.М. Применение скоростно-силовых упражнений в системе тренировки лыжников-гонщиков высокой квалификации : методические рекомендации. - Смоленск : СГУС, 2023. - 87 с.

Кизько А.П., Бородин В.В. Физическая культура: лыжные гонки : учебное пособие. - Новосибирск : НГТУ, 2015. - 124 с.

Лыжный спорт : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005.

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

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник / под ред. Г.А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013.

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М. : ФиС, 1977.

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М. : ФиС, 1980.

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

Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М. : Советский спорт, 2005.

Дополнительная литература:

Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М. : ФиС, 1981.

Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. - М. : ФиС, 1979.

Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М. : Советский спорт, 2003.

Физиология спорта / под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев : Олимпийская литература, 2001.

Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М. : Физкультура и спорт, 1976.

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

Всемирный антидопинговый кодекс. - Всемирное антидопинговое агентство, 2021.

Перечень актуальных научных статей (2021-2025 гг.):

Li J. Повышение соревновательных результатов лыжных гонок. Эмпирическое исследование комплексного подхода к тренировкам // Journal of Science. - 2024. - Т. 6, № 3. - С. 241-246.

Баталов А.Г., Бакулина О.О. Моделирование соревновательной результативности спортсменов в лыжных гонках // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2022. - № 1. - С. 8-10.

Баталов А.Г., Сидорова М.И., Бурдина М.Е. Модельные характеристики параметров рельефа трасс в индивидуальных дисциплинах лыжных гонок // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - № 6. - С. 2-9.

Пащенко Л.Г., Красникова О.С., Савельева Ю.Н. Параметры соревновательной нагрузки участников массовых соревнований по лыжным гонкам // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2023. - № 5. - С. 69-71.

Реуцкая Е.А. Исследование интенсивности соревновательных нагрузок лыжников-гонщиков в лыжном спринте // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т. 9, № 3. - С. 91-97.

Константинова А.К., Петров А.Б. Генетическая характеристика высококвалифицированных спортсменов-полиатлонистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 7 (221). - С. 190-193.

Куимов В.Ю., Чикуров А.И. Биомеханические характеристики в лыжных гонках с учетом изменения ходов коньковой техники // Студенческий спорт: история, современность и тенденции развития. - 2025.

Сочетание тренировочной нагрузки аэробно-силовой направленности в лыжных гонках // Современные вопросы биомедицины. - 2024.

Сравнительный анализ методов оценки вырабатываемой мощности лыжников-гонщиков при изменении уровня градиента рельефа // Наука и спорт: современные тенденции. - 2024.

Перечень Интернет-ресурсов

Нормативно-правовые документы и официальные базы данных:

Консультант Плюс: http://www.consultant.ru

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минспорта России от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

Приказ Минспорта России от 5 ноября 2025 г. № 908 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (с изменениями от 16.04.2026 № 332).

Приказ Минспорта России от 21 ноября 2023 г. № 840 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Официальные сайты и специализированные ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru

Всероссийский реестр видов спорта: http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/

Единая всероссийская спортивная классификация: http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/

Федерация лыжных гонок России: http://www.flgr.ru

Международная федерация лыжного спорта (FIS): http://www.fis-ski.com
Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: http://www.rusada.ru
Образовательная платформа РУСАДА: https://course.rusada.ru
Всемирное антидопинговое агентство (WADA): http://www.wada-ama.org
Электронная библиотека спортивной литературы: http://www.sportlib.ru

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	191	242	298	328	350	329
2.	Специальная физическая подготовка	62	103	218	309	474	666
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	22	103	150	268
4.	Техническая подготовка	47	50	124	103	125	149
5.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	3	5	22	37	62	101
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	15	19	25	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	8	29	37	62	134
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1664**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов этапа начальной подготовки до года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	18	16	15	14	13	14	15	16	16	18	18	18	191
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	6	8	7	8	6	5	4	3	3	3	62
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	1	2	2	1	0	0	0	0	0	6
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	3
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3
Итого часов:	26	26	26	27	26	28	27	26	25	26	25	24	312

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов этапа начальной подготовки свыше года обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	22	21	20	18	17	18	20	21	22	22	24	17	242
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	9	10	13	11	12	10	9	7	5	5	5	103
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	1	1	2	2	2	0	0	0	0	0	8
Техническая подготовка	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	5
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	8
Итого часов:	34	35	37	37	37	38	38	35	33	32	33	27	416

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения учебно-тренировочных часов учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	28	24	22	20	20	20	22	24	28	30	30	30	298
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	18	20	24	24	25	20	18	15	13	13	13	218
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	3	2	4	4	4	2	1	0	0	0	22
Техническая подготовка	10	10	10	12	12	12	10	10	10	10	9	9	124
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	15
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	29
Итого часов:	58	60	60	64	66	68	63	59	59	59	56	56	728

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

распределения учебно-тренировочных часов учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет обучения

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	30	26	24	22	22	22	24	26	30	34	34	34	328
Специальная физическая подготовка (СФП)	23	26	26	32	32	32	26	26	23	20	21	22	309
Участие в спортивных соревнованиях	5	9	11	9	13	13	13	9	6	5	5	5	103
Техническая подготовка	8	9	9	9	10	9	9	8	8	8	8	8	103
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	19
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
Итого часов:	73	77	78	80	87	84	80	77	74	74	76	76	936

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов этапа совершенствования спортивного мастерства

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	32	28	25	24	24	24	25	28	32	36	36	36	350
Специальная физическая подготовка (СФП)	36	40	44	48	48	48	44	40	36	30	30	30	474
Участие в спортивных соревнованиях	8	12	16	12	19	19	19	12	9	8	8	8	150
Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	9	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	62
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
Итого часов:	98	103	108	107	116	115	112	103	99	96	96	95	1248

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебно-тренировочных часов этапа высшего спортивного мастерства

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Часов
Общая физическая подготовка (ОФП)	25	31	26	26	27	24	33	24	26	30	24	33	329
Специальная физическая подготовка (СФП)	49	61	54	55	57	51	68	50	55	61	49	56	666
Участие в спортивных соревнованиях	20	25	21	22	23	20	27	20	22	25	20	23	268
Техническая подготовка	11	14	12	11	13	12	15	11	12	14	11	13	149
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	8	8	9	9	10	8	8	9	7	9	101
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	17
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12	11	11	11	10	13	10	11	12	11	12	134
Итого часов:	123	154	133	134	141	127	168	124	135	153	124	148	1664