

Муниципальное бюджетное учреждение доп  
« Спортивная школа олимпийского резе  
имени павла ордена Славы Алдошина П  
( МБУ ДО СШОР « Олимп » )

Р а с с м о т р е н а и с о г л а с У Т В Е Р Ж Д А Ю  
з а с е д а н и я Д и р е к т о р М Б У Д О С Ш О  
« \_ \_ \_ » \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ 2 0 \_ \_ \_ \_ И . Ф . П о л ю т о в / \_ \_ \_ \_ \_  
п р о т о к о л № \_ \_ \_ \_ \_ о т « \_ \_ \_ \_ \_ » \_ \_ \_ \_ \_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду Лыжные гонки**

Сроки реализации программы:  
на этапе начальной подготовки  
на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)  
на этапе совершенствования спортивной мастерства  
на этапе высшего спортивного мастерства

Составители программы  
Инструктор по лыжным гонкам  
Токарева Евгения

Зеленогорск, 2023

## О г л а в л е н и е

1.	<b>Общие положения</b>	3
1.1.	Название дополнительной образова с указанием вида спорта (спортивной)	3
1.2.	Программы	5
2.	<b>Характеристики программы</b>	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной по проходящих спортивную подготовку, кол подготовку в группах на этапах спорти	6
2.2.	Объем программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые	8
2.4.	Годовой-тренировочный план, с учетом спортивной подготовкенировочные уро спортивной подготовки	11
2.5.	Календарный план воспитательной ра	12
2.6.	План мероприятий, направленных на борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской ра	19
2.8.	Планы медицинских мероприятий восстановительных средств	22
3.	<b>Система контроля</b>	24
3.1.	Требования к результатам обучения спортивных новациях	24
3.2.	Оценка результатов обучения	26
3.3.	Контрольные мероприятия и нормативы спортивной подготовки и уровень спорт спортивную подготовку, по годам и эта	26
4.	<b>Рабочая программа по виду спорта</b>	29
4.1.	Программный материал программы спортивной подготовки	30
4.1.1.	Этап начальной подготовки	30
4.1.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спорти	33
4.1.3.	Этап совершенствования спортивной го	42
4.1.4.	Этап высшего мастерства	46
4.2.	Психологическая подготовка	48
4.3.	Учебно-методический план	53
4.4.	Примерный учебно-тренировочный план	59
5.	<b>Особенности осуществления спортивн спортивным дисциплинам</b>	60
6.	<b>Условия реализации дополнительной спортивной подготовки</b>	60
6.1.	Материально-технические условия ре.а.д.и.з.а.ц	60
6.2.	Кадровые условия реализации Програ	67
7.	<b>Информационно-юридические условия ре.а.д.и</b>	67



32		персьют ( 1 0 к	0 3 1 0 2 2
33		персьют ( 1 5 к	0 3 1 0 4 4
34		эстафета ( 4 ч	0 3 1 0 4 3
35		эстафета ( 4 ч	0 3 1 0 2 4
36		эстафета ( 4 ч	0 3 1 0 2 5
37		лыжеролясфанде гонка	0 3 1 0 2 8
38		лыжеролямара	0 3 1 0 2 9
39		лыжероляперсью	0 3 1 0 3 0
40		лыжероляраздель старт	0 3 1 0 2 7
41		лыжероляспринт	0 3 1 0 3 1
42		лыжероляэстафета чел. х 2, 5 км	0 3 1 0 3 4
43		лыжероляэстафета чел. х 1 0 км)	0 3 1 0 3 2 1
44		лыжероляэстафета чел. х 6 км)	0 3 1 0 3 3
45		скиатлон ( 5 к	0 3 1 0 2 6
46		скиатлон ( 7, 5	0 3 1 0 4 6
47		скиатлон ( 1 0	0 3 1 0 4 7 3
48		скиатлон ( 1 5	0 3 1 0 4 8

Программа разработана МБУ - ДОР СНОРЖКЕОУЛИЕМ  
примерной допоблнвтовльгноийной программы спор  
спорлъяжкые»гоукивержденной приказом4 Минтсдср  
также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «ФЗ 20.06.2013» № 132-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон «ФЗ 04.11.2012» № 244-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 «Об обеспечении подготовки спортивного резерва в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 «Об утверждении образовательной деятельности по программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 «Об утверждении правил оказания медицинской помощи с использованием физической культуры и спортом (в том числе при проведении мероприятий и спортивных мероприятий), включающих физкультурно-спортивную подготовку, в организациях и (или) выполнять нормативы физической культуры и спорта» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.08.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организации и проведению мероприятий по физической культуре и спорту» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.08.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организации и проведению мероприятий по физической культуре и спорту» (с изменениями и дополнениями);

эпидемиологические требования к организации оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое развитие личности, приобретение обучающимися физической культуры и спорта, физическое совершенствование здорового и одаренных детей и подростков, создание условий для совершенствования спортивного мастерства обучающихся в том числе в целях включения обучающихся в спортивные мероприятия, включая подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов:

- 1) этап начальной подготовки (далее
- 2) этап тренировочный этап (этап спортивной подготовки)
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее

**1.2 Целью Программы является достижение спортсменами на основе соблюдения спортивных требований в процессе в условиях многолетнего, круглогодичного подготавливания к соревнованиям**

На каждом из этапов подготовки определяются следующие задачи:

**1) на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого физического фундамента культуры спорта;
- получение первоначальных знаний о физической культуре и занятиях спортом;
- формирование двигательных навыков в «лыжные» гонки;
- повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях второго года;
- укрепление здоровья.

**2) на тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование разносторонней специальной подготовленности, а также теоретической и практической подготовленности, соответствующей виду спорта;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях;
- формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

**3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

**4) на этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной технической, тактической и психологической спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях высших и стабильных спортивных результатов;
- сохранение здоровья.

## 2. Характеристика программы

Лыжные гонки являются одними из самых доступных и массовых видов спорта в нашей стране. Из всех видов спорта самый популярный, его значение определяется широким развитием физических, моральных и важных умений и навыков.

Лыжные гонки на лыжах на определенной подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта, представляя собой передвижение на скорости различными способами: спусками, поворотами, включены в программу Зимних Олимпийских игр.

Техника в лыжных гонках состоит из различных способов передвижения и применение его в катании определяются тактической задачей. Для овладения техникой необходимо знание особенностей способов передвижения в соревнованиях.

При одних и тех же условиях тренировки техники зависят от его скорости. Естественно, что скорость зависит от отталкивания лыжами и палками. В зависимости от телосложения и функциональных возможностей спортсмена, от подготовленности лыжников.

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки проходящих спортивную подготовку, количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки проходящих спортивную подготовку, количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

### Сроки реализации этапов спортивной подготовки проходящих спортивную подготовку, количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы проходящих спортивную подготовку	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной	3	9	12

Учебное нормирование (этап специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	неограниченно	15	4
Этап высшего мастерства	неограниченно	17	1

При комплектовании групп и формировании групп (1) формируются основные группы по видам дисциплин) и этапам спортивной подготовки, – возрастным закономерностям, становлению (выполнения разрядных нормативов); – объемов недельной тренировочной нагрузки; – выполнения нормативов по общей и специализированной спортивной подготовке; – спортивных результатов; – возраста обучающегося; – наличия у обучающегося в установленном порядке медицинского заключения о допуске к занятиям спортом. 2) возможен перевод обучающихся из других групп. 3) максимальная нагрузка обучающихся на подготовку не превышает двукратного количества часов.

## 2.2. Объемы программ

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы

Этап норматива	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебное нормирование (этап специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов	234	312	520	832	1040	1248

В зависимости от специфики вида спорта подготовительный, соревновательный и олимпийский этапы спортивной специализации (тренировочный, соревновательный и олимпийский) являются основными этапами спортивной специализации.

увеличиваться или уменьшаться в зависимости от уровня сложности и продолжительности занятия для данного этапа спортивной подготовки.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при организации

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой) тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются различные виды (формы) учебных занятий, в том числе дистанционных технологий.

Организация тренировочного процесса имеет эффективность подготовки как отдельных спортсменов.

Основными формами организации учебного процесса являются:

– групповые и индивидуальные тренировочные занятия с использованием дистанционных технологий;

– групповые и индивидуальные занятия в совершенствовании навыков и проведении технических действий в условиях соревнований;

– самостоятельные занятия индивидуальным методом с использованием дистанционных технологий;

– групповые занятия по тестированию результатов (контрольно-тренировочные занятия);

– тренировочные мероприятия (тренировочные занятия);

– спортивные соревнования;

– контрольные мероприятия;

– инструкторская и судейская практика;

– медицинские, физиологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность тренировки учебного занятия

Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки:

на учебно-тренировочном этапе (этап первоначальной подготовки);

на этапе совершенствования спортивной подготовки;

на этапе высшего спортивного мастерства.

При проведении занятий суммарная продолжительность занятий не должна превышать:

В часовой работе учебного занятия в практических, восстановительных, медицинских, судейской практике.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 19:00 часов.

Для обеспечения безопасности обучающихся:

1) объединяются (при необходимости) группы для проведения учебных занятий в спортивном зале, на территории спортивного комплекса, в помещении преподавателя на спортивной площадке, в случае временной нетрудоспособности, болезни, травмы;

2) проводятся (при необходимости) учебные занятия обучающимися из тренировочных групп при следующих условиях:



- не превышения разницы в уровне подготовки разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия являются теоретическую и организационную части, и спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия являются качественной подготовки обучающихся и повышения направленность, содержание мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня ранга строящих или прошедших спортивных соревнований учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность мероприятий по этапам представлены в таблице 4.

Таблица 4

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивного соревнования (без учета времени следования тренировочных мероприятий)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	Этап совершенствования спортивного мастера	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, Ролл-инам, первенствам	-	14	18	21

1.3.	Учебное мероприятие по подготовке всероссийских спортивных соревнований	-	14	18	18
1.4.	Учебное мероприятие по подготовке официальных спортивных соревнований Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебное мероприятие (или) специальное физическое	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятие комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не	
2.4.	Учебное мероприятие каникулярного периода	До 21 суток по двум учебным дням мероприятий		-	-
2.5.	Просмотр видеотренировочных мероприятий	-	До 60 суток		

### Спортивные соревнования

Спортивное соревнование (матч) среди спортсменов по различным видам спорта (спортивное соревнование) – участие спортсмена в спортивном соревновании (матче), проводимом в соответствии с правилами

Требования к участию в спортивных соревнованиях – соответствие возраста, пола и уровня спортсмена требованиям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях всероссийского уровня в соответствии с классификацией и требованиями; в них

- наличие медицинского заключения о допуске к соревнованиям;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

числе в соответствии с Единым календарным международными физкультурных мероприятий и планов физкультурных и спортивных мероприятий календарных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (соревнованиях).

Объем соревновательной деятельности указан

Таблица  
**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивной соревновательной деятельности	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерской	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 1 года	Свыше 1 года		
Контроль	2	3	6	9	10	9
Основная	-	2	6	8	11	18

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями, соответствующих видов спорта, положениям соревнований, а также в соответствии с условиями договоров спортивных мероприятий в части, касающейся соревнований.

### Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивной мастерской также на всех этапах спортивной подготовки мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляется и используется индивидуальный учебно-тренировочный план включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план подготовки в спортивной школе олимпийского резерва

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом (включая период индивидуальным планам спортивной подготовки и тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет учебно-тренировочные нагрузки по видам спортивной подготовки и тренировочное время, отводимое на их освоение в течение года обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении

Продолжительность самостоятельной подготовки более 0,2 от общего количества часов, - претренировочный период

Спортивный год начинается 1 января. Учреждение осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом (не менее 39 недель в условиях индивидуальным планам спортсменов в период мероприятий - олимпиад, чемпионатов, кубков, соревнований, лагерей), которое утверждается ежегодно до начала спортивного года.

Для обеспечения непрерывности процесса подготовки спортсменов:

- 1) определяются сроки начатия тренировок с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (сезон), в которых планируется участие обучающихся;

- 2) проводится регулярный процесс в спортивном плане круглогодичной подготовки астрономического часа (60 минут).

- 3) используются следующие мероприятия:
  - перспективное, позволяющее определить образовательной программы спортивной подготовки;
  - ежегодное, позволяющее составить план индивидуальных занятий, промежуточное проведение) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать индивидуальные занятия, самостоятельную подготовку индивидуальных мероприятий спортивных соревнований и мероприятий физкультурных;

- ежемесячное, составляемое не позднее проведения занятий, включающее практику, а также другие мероприятия;

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является развитие физических возможностей человека, приобретение физической культуры и спорта в целях формирования здорового человека с высоким уровнем физической культуры и нравственных качеств, чувства патриотизма.

Воспитательная работа направлена на:

- воспитание патриотически настроенного гражданина своей Родины;

- воспитание трудолюбия является основной задачей. Нужно показывать спортсменам, что успех в спорте достигается только благодаря трудолюбию. Можно рассказать о тренировке легендарных спортсменов. Примером трудолюбия являются выдающимися спортсменами;

- воспитание дисциплинированности проявляется в соблюдении тренировочного режима, строгом исполнении указаний тренера;

- воспитание моральных качеств, чему способствует убеждение, целенаправленная постановка задач и вид тренера, который должен быть безукоризненным.

форма, элегантный вид повседневной одежды особое внимание на свой внешний вид. Чем специальные и общие знания;

– поощрение в виде поощрения в применении. Запоздавшее поощрение создает у спортсмена тренера и окружающим;

– наказание эффективный метод наказания вдумчивого отношения. наказание должно быть

– волевыми качествами считаются смелость развивается и укрепляется в процессе сознательного и субъективного характера (постановки усложненной задачи)

– упорство в современной тренировке, особенно интенсивных нагрузок. «Умение терпеть»

наращивание усилий по мере наступления утомления. Особое место в воспитательной работе соревнований. Наблюдая за особенностями поведения воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько он способен к выполнению

Такая же сфера ответственных соревнований. Устойчивость технических навыков, но и уровень подготовленности спортсмена и его личностные

Календарный план воспитательной работы

Таблица  
Календарный план воспитательной работы

п /	Направление	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивном разном уровне предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое применение правил «лыжные» гонки и минимол принятой в виде спортивной</li> <li>- приобретение навыков проведения спортивной в качестве помощника (или) помощника секции соревнований;</li> <li>- приобретение навыков судейства спортивной</li> <li>- формирование уважительных отношений к решениям</li> </ul>	В течение
12.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков проведения занятий в качестве преподавателя, инструктора</li> </ul>	В течение

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта тренировочного занятия поставленной задаче</li> <li>- формирование навыков</li> <li>- формирование сознательных отношений-тренера к спортивной деятельности</li> <li>- формирование навыков педагогической работы</li> </ul>	
<b>2. Здоровье сбережение</b>			
2.1.	Организация проведения мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта которых предусмотрены:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний о проведении дней здоровья и спорта физкультурно-спортивных комплексов (положений, требований организации и проведение протоколов)</li> <li>- подготовка пропаганды формированию здорового образа жизни различными средствами (различные формы проведения акции «Здоровый образ жизни», о вреде табакокурения, наркотической зависимости);</li> <li>- Конкурс рисунков на тему «Против наркотиков», «Здоровый образ жизни»</li> <li>- акция «Физическая культура – здоровый образ жизни»</li> <li>- Альтернатива пагубным привычкам</li> </ul>	В течение
2.2.	Режим питания	<b>Практическая деятельность воспитывающих и обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков здорового образа жизни (продолжительности тренировок, правильного питания, восстановления после тренировки, профилактики переутомления, поддержка физической формы, закаливание, иммунитет)</li> </ul>	В течение
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, уважение к труду и государственным символам (государственный флаг, герб, гимн, государственные праздники)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы, встречи, дни мероприятий с приглашением спортсменов, тренеров и обучающихся;</li> <li>- Конкурс рисунков к 70-летию Победы;</li> <li>- День Победы: акции «Солдатский полк», «Георгиевская лента», «Окна Победы», беседы с ветеранами;</li> <li>- Мероприятия, посвященные истории России</li> </ul>	В течение

	гимн), готов к службе Отечеству, защите на протекции традиций и развития спорта в спортивном обществе, лоспортсменов Российской Федерации в регионе, культуре поведения боспортсменов и спортивного соревнования		
<b>3.2.</b>	Практические (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнований мероприятия)	<b>Участие в:</b> - физкультурных мероприятиях, в том числе в парадоткрытия (закрытия) указанных мероприятий - тематических праздниках, посвященных Дню Защитника Отечества	В течение
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары выступления для обучающихся направленные на: - формирование умений способствующих достижению результатов; - развитие навыков ю их мотивации к формированию спортивного поведения толерантности и взаимного уважения; - правомерное поведение; - расширение общего спортивного кругозора; - развитие изобретательности и творческого мышления; - развитие умения слушать и уважать закон, устанавливать законные отношения, самостоятельность, объяснять ход решения задачи; - развитие умения концентрировать внимание, находить способ решения задачи в период проведения тренировок (в том числе в соревнованиях). - развития навыка рефлексии своих внутренних психических состояний)	В течение
<b>5.</b>	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1.	Нравственное воспитание	- Воспитание коллективизма, товарищества, готовности к взаимовыручке, честности	В течение

		ответственности, на дисциплинированности обучающихся - Проведение обучающимися направленных на соблюдение норм поведения в сп	
--	--	---	--

## 2.6. План мероприятий, направленный на профилактику и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение использования или попытка использования су перечни субстанций и (или) методов, запрещенных

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются общероссийскими антидопинговыми правилами, исполнителем в области физической культуры и спорта являются федеральные органы исполнительной власти, осуществляющие функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также субъекты Российской Федерации, осуществляющие функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также органы государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

В Учреждении осуществляется реализация мер по профилактике и борьбе с ним, в том числе ежегодные мероприятия, в которых до них доводятся сведения о последствиях нарушения антидопинговых правил обучающимися, об их профилактике.

Меры по предотвращению допинга в спорте следующие задачи:

1) формирование культуры честной спортивной сферы, способствование честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о большом спорте и невозможности достижения в нем успеха, о том, что допинг способен заменить тренировки;

3) раскрытие перед обучающимися возможности достижения успеха с помощью обычных тренировочных средств, а также стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) воспитание ответственности, привычки прогнозировать их возможные последствия, извещать третьих лиц;

5) пропаганда «честной спортивной игры», отстранение от спортивной площадки для честной конкуренции и воспитания честности;

7) повышение у обучающихся ценностей здоровья как к способу их достижения, а не как к способу побеждать любой ценой.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга включает следующие мероприятия:

– ежегодное проведение с обучающимися заочных тестов на знание антидопинговых правил, а также о воздействии и последствиях допинга на организм человека и ответственности за нарушение антидопинговых правил;

– проведение профилактики и антидопинговых мероприятий с обучающимися, имеющими нарушения антидопинговых правил или подозреваемыми в нарушении антидопинговых правил;

– регулярный антидопинговый контроль обучающихся в период соревнований (предсоревновательный период);





Таблица

**План мероприятий, направленный на предотвращение в спортивной среде**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спортивной честной игры»	1 раз	Обучающимся начальным занятиям по тематике; Особое внимание уделяется мероприятиям в течение второго года обучения, связанные с новыми требованиями к спортсменам.
	Ознакомление с понятием честной игры (fair-play), с особенностями демонстрацией (спортивная беседа)	1 раз	убеждения о нравственности культуры и спортивной задачи антидопинговых мероприятий в течение второго года обучения.
	Веселые старты Международного дня чистого спорта	1 раз	является формой обучения учащихся положительного поведения и соблюдения морально-этических норм тренировочной соревновательной деятельности, применение в повседневной жизни, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек (соответственно возрасту и гигиене спортсмена).
	Конкурс рисунков «Чистый спорт»	Июнь	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза	
Учебно-тренировочный этап (элитный спортивный специалист)	Теоретическое «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза	
	Теоретическое «Последствия в спорте для спортсменов»	1 раз	Обучающимся углубленные занятия по тематике. На занятиях по спортивной специализации обучающиеся в обязательном порядке повторение пройденного материала. Обязаны иметь представление о вреде для спортсмена, о последствиях для организаций,

			осуществляющих применением спорте.
	Теоретическое « Ответственн нарушение антидопингов правил »	1 раз	
	Практическое « Проверка ле препаратах международны стандартом « Запрещенный	1 раз	
	Физкультурно спортивное м « Честная игр	1-2 раза	
	Онлайн обуче РУСАДА	1 раз	Прохождение у это не отъемле системы антидо образования.
Этапы совершенств спортивных мастерств высшего спортивных мастерс	Теоретическое « Виды наруше антидопингов правил »	1-2 раза	Обучающимся максимальные тематике Актуализация спортсменов о нарушений ант правил. Ор процедуры Порядок действ во время п процедуры допи
	Теоретическое « Последствия в спорте спортсменов »	1 раз	
	Теоретическое « Ответственн нарушение антидопингов	1 раз	
	Теоретическое « Допинг-контроль	1-2 раза	
	Теоретическое « Система АДА	1-2 раза	
	Онлайн обуче РУСАДА	1 раз	

## 2.7. Планы инструкторской и судейской

Инструкторская и судейская практика обучающихся знаний и навыков инструктора последующего привлечения к инструкторской и На тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно в инструкторских и судейских навыков проводит

занятий и самостоятельного обслуживания судьи, заместителя главного судьи, главного судьи, контролеров и оформителя трассы ледяной зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы ледяной зоны передачи эстафеты.

Для инструкторской практики необходимо комплекс упражнений для подготовительной, тренировочной и заключительной частей; тренировочного занятия, а также конспекты ручных тренировок по физическим упражнениям, например, для подготовки и тренировки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) обучающиеся должны освоить следующие навыки:

- уметь составлять комплекс упражнений для подготовительной, тренировочной и заключительной частей; тренировочного занятия;
- уметь проводить тренировки;
- уметь проводить соревнования;
- Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие

навыки:

- уметь оформлять места старта; финиша;
- участвовать в судействе школьных соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и совершенствования инструкторских составов рабочих тренировок для групп тренировочного этапа.

Планы судейской практики на этих этапах положения о конкретных соревнованиях, участие членов судейской коллегии на муниципальных

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Обучающиеся должны освоить следующие навыки:
- Уметь составить конспект и провести занятия;
- Провести тренировки;

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- Для получения звания судьи по спорту должны освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для лыжных гонок;

Участие в судействе соревнований международного уровня по основным обязанностям членов судейских региональных соревнований;

- Подготовка и проведение соревнований;
- Выпускник должен освоить следующие навыки:

План инструкторской и судейской работы

## П л а н и н с т р у к т о р с к р ъ к н и к ъ д е й с к о й

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по мероприятиям
Учебное направление (этап специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся знаниям спортивной умению составлять частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающих частей занятия с использованием терминологии, показ элементов, умение
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание з спорту, умения уфр вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенно практических знаний начиная с судейской тренировки с участием в судействе спортивных Стремиться квалификационную спортивную Юный судья
Этапы совершенствования высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся знаниям спортивной умению составлять
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающих занятий младшими руководителями обучающихся спортивных соревнований помощника-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение спорта, умение р ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо в судействе муниципальных мероприятий, умение Положения о проведении соревнования, стр квалификационную спортивную судьи третьей категории»

## 2. 8. Планы медицинского обслуживания спортсменов в восстановительных средствах.

Медицинские восстановительные мероприятия - проведение биологического сопровождения, медицинских восстановительных и реабилитационных мероприятий питания (возмещение энергии обменных процессов).

Данный раздел программы включает широкий спектр педагогических, гигиенических, биологических и физиологических восстановлений работоспособности обучающихся с различным спортивным стажем, индивидуальных особенностей, также методические рекомендации по использованию.

Этап начальной подготовки и тренировки включает восстановление работоспособности происходит - чередованием тренировочных дней и дней отдыха - постепенным возрастанием объема и интенсивности - проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, витаминизация.

Тренировочный этап характеризуется следующими педагогическими средствами восстановления, т.е.

- рациональное построение тренировки с учетом интенсивности функциональному состоянию организма - необходимо оптимальное соотношение нагрузок в тренировочном цикле.

Гигиенические средства восстановления и питания в течение годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих состояние юных спортсменов при подготовке педагогические методы: внушение, специальные беседы.

Из физиологических средств восстановления гидротерапия, все виды массажа, русская парная.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической соревнований увеличивается время, отводимое на тренировки.

Дополнительными педагогическими средствами вида спортивной деятельности на другой, чередование объема и интенсивности, изменение характера нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное восстановление (педагогические, физиологические, биологические). При этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Применения общепринятых процедур. Применение в данном случае полностью снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание уделяется индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок. цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов (частота дыхания, цвет кожных покровов).

П л а н м е д и ц и н с к о - п с и х о л о г и ч е с к и х м е р о п р и я т и й  
 в о с с т а н о в и т е л ь н ы х с р е д с т в . у к а з а н в

Т а б л и ц а  
 П л а н м е д и ц и н с к о - п с и х о л о г и ч е с к и х м е р о п р и я т и й  
 в о с с т а н о в и т е л ь н ы х с р е д с т в

Э т а п с п о р т п о д г о т о в к	М е р о п р и я т и я	С р о к и п р о в е д е
Э т а п н а ч а л п о д г о т о в к ( п о в с е м г	В р а ч е п б е н д о а г о г и ч е с к и е н а б	В т е ч е н и
	П р е д в а р и т е л ь н ы е м е д и ц и	П р и о п р е д е л е д о п у с к а м е р о п р и я
	П е р и о д и ч е с к и е м е д и ц и н с	1 р а з в м е с я ц е
	Э т а п н ы е и т е к у щ и е м е д и	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и - б и м а д и ч е с к и х	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е п е д а г о г и ч е с	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е п с и х о л о г и ч е	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е г и г и е н и ч е с к	В т е ч е н и
У ч е б н о е н и р о в э т а п с ( п р о т р а т п и с п е ц и а л и з а ( п о в с е м г	В р а ч е п б е н д о а г о г и ч е с к и е н а б	В т е ч е н и
	П р е д в а р и т е л ь н ы е м е д и ц и	П р и о п р е д е л е д о п у с к а м е р о п р и я
	П е р и о д и ч е с к и е м е д и ц и н с ч и с л е п о у г л у б л е н н о й п о б с л е д о в а н и я	1 р а з в м е с я ц е
	Э т а п н ы е и т е к у щ и е м е д и	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и - б и м а д и ч е с к и х	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е п е д а г о г и ч е с	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е п с и х о л о г и ч е	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е г и г и е н и ч е с к	В т е ч е н и
Э т а п ы с о в е р ш е н с т в с п о р т и в н о г о и в ы с ш е г о с п м а с т е р с т в	В р а ч е п б е н д о а г о г и ч е с к и е н а б	В т е ч е н и
	П р е д в а р и т е л ь н ы е м е д и ц и	П р и о п р е д е л е д о п у с к а м е р о п р и я
	П е р и о д и ч е с к и е м е д и ц и н с ч и с л е п о у г л у б л е н н о й п о б с л е д о в а н и я	р а з в 6 м е с я ц е в
	П р и м е н е н и - б и м а д и ч е с к и х	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е п е д а г о г и ч е с	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е п с и х о л о г и ч е	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и е г и г и е н и ч е с к	В т е ч е н и
	П р и м е н е н и - б и м а д и ч е с к и х	В т е ч е н и

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение Программе, в том числе организация систематического медицинского обследования в медицинских организациях, проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической подготовкой.

Правила организации оказания медицинского обеспечения при подготовке и проведении физкультурных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра, установлен Указом Президента Российской Федерации от 23.10.2020 № 1448-УД. В соответствии с указанным порядком организациям лицам, занимающимся физической культурой и спортом, в том числе в проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, медицинское обследование проводится в соответствии с требованиями, сжесточившими условия проведения медицинского осмотра лиц, занимающихся физической культурой и спортом в организациях (тестов) Всероссийского центра физической культуры и спорта «Готовь к защите» и форм медицинских знаний, навыков и физической подготовленности спортсменов в спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья (включая подготовку и проведение мероприятий), включая допуск к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (углубленной и поверхностной) обследования); этап обследования; дополнительные наблюдения.

Основанием для допуска к тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие установленной первой или второй группой профилактики заболеваний в группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска к участию в спортивных мероприятиях (начиная с тренировочного этапа спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных мероприятиях и к участию в спортивных мероприятиях.

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы при подготовке, проходящему спортивную подготовку спортсмену необходимо выполнить требования к результатам Программы, в том числе, к участию в спортивных мероприятиях.

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятии спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных мероприятиях в течение года;

- ежегодно выполняет требования к уровню физической подготовленности (исходя из требований к уровню физической подготовленности спортсменов спортивной подготовки);

- получить уровень квалификации (спортивной подготовки) необходимый для участия в официальных спортивных мероприятиях (эту информацию необходимо предоставлять в соответствии с требованиями).



специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки) – повышать уровень физической, технической, психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятии спортом и успешно применять их в тренировочных занятиях;

– соблюдать учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции;

– овладеть общими теоретическими знаниями в области «гонки»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

– ежегодно выполнять требования нормативы (и условия) спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального образования;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации;

– получить уровень спортивной квалификации необходимый для зачисления и перевода на мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства – повышать уровень физической, технической, психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебных занятий (включая подготовку), спортивных мероприятий, восстановления;

– приобрести знания и навыки оказания первой помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о питании;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил и не нарушать их;

– ежегодно выполнять требования нормативы (и условия) спортивной подготовки;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие уровню «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях межрегиональных спортивных соревнований;

– получить уровень спортивной квалификации необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства – совершенствовать уровень общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебных занятий (включая подготовку), спортивных мероприятий, восстановления;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

- ежегодно выполнять требования нормативы (исполнительской спортивной подготовки);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие «мастер спорта России» или выполнить нормы спортивного звания «мастер спорта России» не менее двух раз;
- достичь результатов уровня спортивной Федерации и (или) спортивной сборной команд;
- демонстрировать высокие спортивные результаты всероссийских и международных официальных соревнований.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы обучающихся, осуществляемая на основе разработанных контрольных упражнений, перечня тестов и (или) других средств измерения уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Пренос сроков проведения промежуточной аттестации в спортивный сезон до конца года не допускается.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки не соответствовать требованиям Программы, обучающийся отчисляется на следующий год обучения. В случае, если обучающийся не соответствует требованиям Программы, обучающийся отчисляется на следующий год обучения. В случае, если обучающийся не соответствует требованиям Программы, обучающийся отчисляется на следующий год обучения.

### 3.3. Контрольные нормативы (исполнительской спортивной подготовки и уровень прохождения спортивную подготовку, по годам обучения)

Нормативы физической подготовки и иные требования к обучающимся на этапах спортивной подготовки, уровень и разряды и спортивные звания) учитывают их спортивные «спортивные звания» и включают нормативы специальной физической подготовки и уровень разряды и спортивные звания) для зачисления соответствующий этап спортивной подготовки. Комплексы контрольных упражнений, тесты указаны в таблицах 10, 11, 12, 13:

Таблица 1

**Нормативы общей физической подготовки для учащихся общеобразовательных учреждений начальной школы**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив для обучающихся		Норматив для обучающихся	
			мальч	девоч	мальч	девоч
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в высоту с места двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за счет силы мышц)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1 км	мин, с	не более		не менее	
			6,30	7,00	5,50	6,20

Таблица 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки учащихся общеобразовательных учреждений начальной школы и переучивающихся на спортивный этап (этап спортивной подготовки) по виду «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 100 м	мин, с	не более	
			4,00	4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. стиль классический	мин, с	не более	
			14,20	15,20
2.2.	Бег на лыжах. стиль каньон	мин, с	не более	
			13,00	14,30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе подготовки (до 12 лет)		Спортивные – «третий юношеский спортивный» «второй юношеский спортивный» «первый юношеский спортивный» разряд	
3.2.	Период обучения на этапе подготовки (свыше 12 лет)		Спортивные – «третий спортивный» «второй спортивный» «первый спортивный» разряд	

Таблица 1

**Нормативы общей физической и специальной  
уровень спортивной квалификации (спортивный  
и перевода на этап лыжного мастерства)**

№ п / л	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы физической подготовки				
1.1.	Бег на 200	мин,	не более	
			-	8,35
1.3.	Бег на 100	мин,	не более	
			9,40	-
2. Нормативы специальной физической				
2.1.	Бег на лыжах. стиль 5 км	мин,	не более	
			-	17,40
2.2.	Бег на лыжах. стиль 10 км	мин,	не более	
			31,00	-
2.3.	Бег на лыжах. стиль 5 км	мин,	не более	
			-	17,00
2.4.	Бег на лыжах. стиль 10 км	мин,	не более	
			28,30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат			

Таблица 1

**Нормативы общей физической и специальной  
и уровень спортивной квалификации (спортивный  
и перевод высшего спортивного мастерства по  
«лыжные гонки»**

№ п / л	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы физической подготовки				
1.1.	Бег на 200	мин,	не более	
			-	8,15
1.3.	Бег на 100	мин,	не более	
			9,20	-
2. Нормативы специальной физической				
2.1.	Бег на лыжах. стиль 5 км	мин,	не более	
			-	17,20
2.2.	Бег на лыжах. стиль 10 км	мин,	не более	
			31,00	-
2.3.	Бег на лыжах. стиль 5 км	мин,	не более	
			-	16,40
2.4.	Бег на лыжах. стиль 10 км	мин,	не более	
			28,00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Росмастера»			

#### 4. Рабочая программа по виду спорта

Эффективно организовочного процесса может определенной структуры, представляющей собой объединение кумте бнрсснтгирво вочного, итхр оц ообщау последоватзельноосмгьрние е соотношение друг с друг

Основной формой о-рраширвввннуннебшфр оцссса тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с методическими требованиями тренировочного процесса

К занятиям предъявляются следующие требования

1. При проведении тренировочных занятий необходимо общий принцип - ергаоз мпионсотчрноаяя, и я основная и заключительная

2. Воздействие фемирбнвочного занятия должно быть воспитательным, оздоровительным и творческим. Решение не только развивающих задач, но и воспитательных

3. Содержание отдельных уроков в учебно-тренировочном занятии должно быть конкретным, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся

4. В процессе тренировки различных методов и средств чередовать разные средства и методы обучения с усложнением тренировочных задач, с соблюдением принципа постепенности с обеих сторон подготовки

5. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно быть неразрывно связано с предшествующими и последующими

6. Большая часть тренировочных занятий должна быть направлена на совершенствование техники выполнения упражнений

В соответствии с основной направленностью занятий определяются методы, в одежде и в спортивной экипировке

Исходя из цели занятия и содержания вводятся учебно-тренировочными, контрольными упражнениями вводящими в изучение нового материала, закрепление ранее пройденного

повышению общей и специальной работоспособности на повышение эффективности выполнения упражнений совершенствованию техники выполнения упражнений

Контроль выполнения упражнений осуществляется в конце занятия по окончании определенного раздела программы зачетные упражнения, проводится тестирование, что позволяет оценить результаты работы, успехи и отставание

недостатки в технической, волевой, тактической подготовке. Соревновательные занятия проводятся в форме индивидуальных и коллективных соревнований

Помимо вышеперечисленных необходимы при необходимости соревнования в виде имитации соревнований с помощью удаётся приобрести практический опыт

Спортивные занятия строятся в соответствии с программой построения занятий по физическому воспитанию. Организационная организация, обеспечивающая оптимальную дозировку нагрузки на индивидуального спортсмена

Взрассилеонсннх офакторов и этапов может быть отработано в различных формах тренировок групп и индивидуально, а также в виде самостоятельных занятий

При *групповой форме* проведения занятий имеются хорошие соревновательного микроклимата в процессе выполнения упражнений.

При *индивидуальной форме* спортсмены получают задания самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные дозировки нагрузки, воспитания у юного спортсмена подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет упражнения. В этом случае тренер имеет индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Одной из форм тренировки являются самостоятельные занятия: самостоятельная утренняя гимнастика, индивидуальные занятия комплексами упражнений, последовательность их выполнения.

В тренировочном процессе различают занятия специальными занятиями, основными занятиями физкультурно-спортивной подготовкой.

#### 4.1. Программный материал в подготовке к соревнованиям по лыжным видам спорта

##### 4.1.1 на основной подготовке

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе является всесторонняя подготовка спортсмена. Многолетний практический опыт и научные исследования показывают, что основой для дальнейшего совершенствования спортсмена являются качество лыжных навыков.

Организм спортсмена — единое целое. Отставание или нарушение работы одного из органов или функциональных систем не только снижает работоспособность спортсмена, особенно в экстремальных условиях, но и может привести к серьезным последствиям для здоровья. Поэтому работа по совершенствованию организма должна быть методически обоснованной и содержательной на всех этапах подготовки.

Одной из центральных задач этапа начального овладения базовыми элементами техники лыжного спорта является то, чтобы сразу обучать начинающих лыжников основным навыкам и умениям. В процессе совершенствования спортивной техники.

Для того чтобы стать профессиональным лыжником, необходимо овладеть техникой и тактикой прохождения лыжных дистанций. Благодаря регулярным тренировкам волевые качества спортсмена — выносливость и настойчивость — способствуют развитию функциональных возможностей организма.

Для всесторонней подготовки необходимо выполнять физические упражнения, направленные на развитие выносливости, ловкости и так далее. Однако при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Любое физическое упражнение в различной форме находится в непрерывной связи и взаимодействии с другими функциями организма занимающихся, на фоне

двигательных навыков и развития их физические спортивные результаты.

### Теоретическая подготовка

1) Вводное занятие. Краткие исторические лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы отделения лыжников народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжников России и за рубежом. Популярность лыжных гонок. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования лыжников.

2) Правила поведения и техники безопасности на лыжах, одежда и обувь.

Поведение на улице во время тренировки. Правила обращения с лыжами и лыжным инвентарем. Правила ухода за лыжами и лыжным снаряжением.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3) Гигиена, закаливание, режим дня, питание спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде. Значение и способы закаливания. Составление тренировочных занятий. Значение медицинского контроля за состоянием организма спортсмена. Значение и организация питания спортсмена. Значение и организация отдыха дома. Объективные и субъективные критерии спортивной формы.

4) Краткая характеристика техники лыжных гонок.

Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на лыжах в спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, попеременное передвижение на двухшажным и одновременным передвижением при освоении общей схемы попеременного двухшажного передвижения.

Отличительные особенности конькового и кантового передвижения на лыжах. Задачи освоения кантового передвижения и их значение в подготовке к соревнованиям, оформление соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

### Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости, направленные на развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости, силовых способностей. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на упражнения для плечевого пояса и упражнения для туловища и ног. Упражнения выполняются без предметов и с предметами.

амортизаторы, скакалки); на гимнастических перекладинах); прыжки с места и с разбега, ч  
*Акробатические упражнения* включают группировки и пер  
положениях, стойка на лопатках.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в метаниях. Бег: 30 метров с ходу, 60 м, повто  
(10-12 лет). Бег с горизонтальными и вертикал  
мячи, количество препятствий - 10-20 м с д  
препятствие с прямого разбега; в длину с ме  
места в стенку, с отскоком от пола; на даль  
метательные снаряды 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, фу  
основные приёмы техники игры в нападении  
действия и простейшие взаимодействия игроков

### **Специальная физическая подготовка**

Передвижение на лыжах по равнинной местности  
упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, п  
аэробной производительности организма и раз  
лыжника. Комплексы специальных упражне  
развития силовой выносливости мышц ног и пл

На начальном этапе физической подготовки  
низкоинтенсивным тренировочным программам,  
созданию непринуждённой атмосферы. Трениров  
должны быть направлены на физическое разви

В этом возрасте дети не способны к про  
чем бы то ни было и более склонны к актив  
выслушивать долгие объяснения. Вот почему  
физической подготовкой процесс был разнообра  
характер.

Особое внимание в этот период уделять р  
юных спортсменов, обучать их разнообразны  
движений, в том числе: бега, прыжков, метан  
детей гибкостью движений и равновесие, подб

### **Техническая подготовка**

Обучение общей схеме передвижений класси  
специальным подготовительным упражнениям, н  
техникой скользящего шага, на развитие рав  
согласованную работу при передвижении попер  
Совершенствование основных элементов техн  
облегченных условиях. Обучение технике спус  
стойках. Обучение продолжению скольжения  
скользящим, беговым шагом. Обучение тормож  
скользящим, падением. Обучение поворо  
основными элементами конькового хода.



## Соревновательная подготовка

Упражнения для оценки разносторонней физической выносливости, бьсырфовых скоростностей); уча с ОФП в годичном ц4кспере вунавания ж 12о лыжным г 2 км, в м гцидкилчен.о

### 4.1.42.б-н)е ни рывьэотчани (этап спортивной спе

#### Учебно-тренировочный этап 1

Эффективньюсртьиврөйирнввша неа чальспоойр тивно специалобуацшорашана оьчымапприоецмессов овладени лыжных ходов и физиобеушкаюйщиквсдвоттвкпериод упражнениями вииздрвазслиочртгях, спортивными и по используютя комплексы специальных мептоодгьот тренирвоавкриа, в лнарнанзьеви пидиавьннсойл востгю нлщжжнай.ка

Преобладающей тенденцией динамики физической спортивной специализации должно быть увеличение форсирования интенсивности тренировки.

#### Теоретическая подготовка

##### 1) Лыжные гонки в России.

Лыжные гонки в России имеют историю более 100 лет. Лыжные гонки в России имеют историю более 100 лет. Результаты выиграны на чемпионате России в Серовском районе, а также в Ярославле в 1950 году. Историю спорта можно считать началом истории.

##### 2) Спортивное здоровье.

Задачами спортивного здоровья являются обеспечение безопасности, оказание первой помощи и питание спортсмена. Личная гигиена и физическая подготовка в условиях соревнований имеют большое значение.

##### 3) Лыжные гонки в Финляндии.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, а также подготовка к соревнованиям являются важными факторами успеха.

##### 4) Основы лыжных ходов.

Значение рациональной техники в лыжных гонках является важным фактором успеха. Классификация классических лыжных ходов делится на попеременный и двухшажный. Передвижение осуществляется с помощью лыжных палочек. Классификация конькового хода делится на классический и кант.

##### 5) Правила соревнований в лыжных гонках.

Делегация спортсменов должна быть готова к соревнованиям в лыжных гонках. Правила соревнований в лыжных гонках являются важными факторами успеха.

## Физическая подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений на р  
Комплексы специальных упражнений на лыже  
выносливости, мышц ног и плечевого пояса.  
подготовка, ходьба, в енаипчреанвлияе нанэьреобнн ой произ  
и развития волевых качеств. Циклические у  
выносливости Передвижение на лыжах по ра  
Комплексы специальных упражнениюивй йн ав ыльнужалхи в до  
ног и плеч. **Взвращение шагов** классического ст  
свободного стиля передвижения на лыжах

Развитие основных элементов техники кл  
облегченных условиях. Развитие основных э  
Приобретение навыков в организации и провед  
подготовке

Развитие спусков со склонов высокой, ср  
преодолений подъемов «елочкой» и «полуелоч  
бегом. Закрепление техники торможения «  
«соскальзывание» **мкрепи падни неомогриво львингоельных у**  
Циклические упражнения, направленные на раз

Подвижные игры преимущественно скоростн  
«Самый быстрый», «Салки» и др.)

### Допустимые нормы в спортивной подготовке

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

### Классификация и время прохождения лыжных гонок в на этапе начальной тренировки

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

**П л а н х е м а   п о с т р о е н и я   т р е н и р о в о ч н ы х   н а г р у з о к  
л ы ж н и ж о в щ и к о в   г о д а - т р е н и б р о в з о т ч а н а г о**

Средств подгото	Подготовивперн				Соревноваперн								Всезга год
	Месяца												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Трениров дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
<b>Трениро</b>	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
<b>Бекордьб</b>													
Изона,	74	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
<b>Бег</b>													
Пзона,	30	43	55	68	65	60	47	-	-	-	-	15	383
Шзокам,	4	6	6	9	16	8	4						53
IVзокам,	-	4	6	8	4	4	4						30
Имитаци прыжки,	2	2	3	5	5	5	-						22
<b>Всего</b>	<b>110</b>	<b>165</b>	<b>180</b>	<b>190</b>	<b>160</b>	<b>127</b>	<b>90</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>1180</b>
<b>Лыжеролл</b>													
Изонакам,	-	20	40	40	20	37	10	-					167
Пзона,	-	-	20	32	27	30	20						129
Шзокам,	-	-	-	3	3	3							9
<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>50</b>	<b>70</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>305</b>
<b>Лыжи</b>													
Изонакам,							20	50	45	46	4		165
Пзона,							20	100	130	76	66		392
Шзокам,								10	22	28	32		92
IVзокам,								5	8	10	5		28
<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>165</b>	<b>205</b>	<b>160</b>	<b>107</b>	<b>0</b>	<b>677</b>

<b>Об щий о б ъ е</b>	110	185	240	265	210	197	160	200	235	188	137	35	2162
С п о р т и в и г р ч њ а , с	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

**П л а н х е м а п о с т р о е н и я т р е н и р о в о ч н ы х н а г р у з о к  
л ы ж н и ж о в щ и 2 л е т о в г о д а - т р е к ъ б р њ о в з о т ч а с л а г о**

С р е д с т в а п о д г о т о в	П о д г о т о в и п е р и						С о р е в н о в а п е р и						В с е г о г о д
	М е с я ц ы д а												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Т р е н и р о в д н е й	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
<b>Т р е н и р о</b>	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	211
<b>Б е к њ д њ б</b>													0
І з о н а ,	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
<b>Б е г</b>													0
П з о н а ,	32	41	63	78	86	64	26					25	415
Ш з о н а м ,	5	5	10	13	20	10	5						68
І V з о н а м ,	3	5	5	7	10	4	-						34
И м и т а ц и п р ы ж к и к м	-	3	8	12	6	10	4						43
<b>В с е г о</b>	<b>92</b>	<b>126</b>	<b>189</b>	<b>236</b>	<b>196</b>	<b>142</b>	<b>75</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>75</b>	<b>1303</b>
<b>Л ы ж е р о л л</b>													0
І з о н а м ,	30	35	40	41	22	20	10						198
П з о н а ,	20	42	45	51	52	53	45						308
Ш з о н а м ,	-	-	5	5	10	5	-						25
<b>В с е г о</b>	<b>50</b>	<b>77</b>	<b>90</b>	<b>97</b>	<b>84</b>	<b>78</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>531</b>
<b>Л ы ж и</b>													0
І з о н а м ,							30	100	81	68	68		347
П з о н а ,							20	116	180	120	65		501
Ш з о н а м ,								18	32	36	44		130

IV з о жам,								9	16	10	6		41
<b>В с е г о</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>243</b>	<b>309</b>	<b>234</b>	<b>183</b>	<b>0</b>	<b>1019</b>
<b>Об щ и ой б ь е</b>	<b>142</b>	<b>203</b>	<b>279</b>	<b>333</b>	<b>280</b>	<b>220</b>	<b>180</b>	<b>283</b>	<b>354</b>	<b>276</b>	<b>225</b>	<b>75</b>	<b>2850</b>
С п о р т и в и г р ч я , с	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>110</b>

### **Т е х н и ч е с к а я   п о д г о т о в к а**

Основной задачей технической подготовки специализации является формирование рациональной динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, активной постановке палок), конькового хода постановки ее на внутреннюю и внешнюю ногу и отталкивание упором, ударной постановке палок и финальное формирование целесообразного ритма движений классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг направленных на согласованное выполнение классических и коньковых ходов, создание целостной картины его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного движения передвигаясь классическими и коньковыми ходами в соревнованиях применяются разнообразные методы для формирования техники, создание облегченных отдельных элементов и деталей, а также завершенствования основных технических действий коньковыми лыжными ходами.

### **Т р е н и р о в о ч н ы й   э т а п   3**

Этап углубленной тренировки приходится на формирование всех функциональных систем работоспособность и резистентность организма факторам, проявляющиеся в напряженной тренировке специальной подготовки неуклонно возрастает специальные подготовительные и соревновательные доминирующее место занимают длительные и упорные которые в наибольшей степени влияют на развитие лыжника.

На этапе углубленной тренировки спортсмен тактические способности, овладевает умениями возникающие в процессе гонки.



**Д о п у с т и м ы е м ы н о в с н р ы е х д и с о г л а с о в а н и я**

Показатель	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем занятий по гоним	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем флеллерной оим	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем биомимитации	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

**К л а с с и ф и к а ц и я и н т е н с и в н о с т и л ы ж н и ж о в щ и к о в п о в ы ш е н н ы х э т а п о р т и с в е н о ц и я л и з а ц и и**

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

**П л а н х е м а п о с т р о е н и я т р е н и р о в о ч н ы х н а г р у з о л ы ж н и ж о в щ и к о в 13 о д а т р у е н ь ю в о т ч а н а о**

Средства подготовки	Подготовка перед						Соревнования перед						Всего за год
	Месяца года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочные дни	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировочные занятия	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бекордья													0
Зона, м	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег													0
Зона, м	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
Школа, м	5	10	10	15	20	10	4						74
IV зона, м	3	6	7	10	4	4	-						34
Имитация прыжков	2	6	8	10	8	6	10						50
<b>Всего</b>	<b>85</b>	<b>142</b>	<b>185</b>	<b>235</b>	<b>172</b>	<b>150</b>	<b>106</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>105</b>	<b>1335</b>
Лыжероллы													0
Зона, м	30	60	70	90	50	20	30						350

Пз о н а ,	30	32	60	60	70	70	60						382
Шз о жам,	5	5	10	10	15	10	5						60
<b>В с е г о</b>	-	-	-	5	3	-	-						8
<b>Л ы ж и</b>	<b>65</b>	<b>97</b>	<b>140</b>	<b>165</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>800</b>
И з о жам,													0
Пз о н а ,							40	65	130	70	75		380
Шз о жам,							40	170	170	154	110		644
IVз о жам,								28	45	50	53		176
<b>В с е г о</b>								12	25	16	12		65
<b>Об щий о б ъ е м</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>275</b>	<b>370</b>	<b>290</b>	<b>250</b>	<b>0</b>	<b>1265</b>
С п о р т и в н ы е ч а с	150			400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
		239	325										

**П л а н х е м а п о с т р о е н и я т р е н и р о в о ч н ы х н а г р у з о к  
л ы ж н и ж о в щ и к о в 140 д а т р у е н ь ю б р о в з о т ч а с л а**

С р е д с т в п о д г о т о в	П о д г о т о в и п е р и						С о р е в н о в а п е р и						В с е г о г о д
	М е с я ц ы д а												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Т р е н и р о в д н е й	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Т р е н и р о	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
<b>Б е к р д ь б</b>													0
И з о н а ,	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
<b>Б е г</b>													0
Пз о н а ,	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
Шз о жам,	5	12	12	15	17	10	5						76
IVз о жам,	3	8	8	8	5	4							36
И м и т а ц и п р ы ж к и , к м	3	7	11	12	10	8	10						61
<b>В с е г о</b>	<b>81</b>	<b>135</b>	<b>191</b>	<b>235</b>	<b>177</b>	<b>142</b>	<b>117</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>110</b>	<b>1358</b>
<b>Л ы ж е р о л л</b>													0
И з о жам,	40	80	80	100	60	56	50						466
Пз о н а ,	35	40	70	70	80	70	50						415
Шз о жам,	5	8	8	15	20	10	10						76
<b>В с е г о</b>				5	5	5	5						20
<b>Л ы ж и</b>	<b>80</b>	<b>128</b>	<b>158</b>	<b>190</b>	<b>165</b>	<b>141</b>	<b>115</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>977</b>
И з о жам,													0
Пз о н а ,							50	85	130	100	95		460
Шз о жам,							50	195	182	159	120		706
IVз о жам,								17	30	20	14		81
<b>В с е г о</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>332</b>	<b>397</b>	<b>339</b>	<b>297</b>	<b>0</b>	<b>1465</b>
<b>Об щий о б ъ е</b>	<b>161</b>	<b>263</b>	<b>349</b>	<b>425</b>	<b>342</b>	<b>283</b>	<b>332</b>	<b>382</b>	<b>447</b>	<b>379</b>	<b>327</b>	<b>110</b>	<b>3800</b>
С п о р т и в н ы е ч а с	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150



**П л а н х е м а   п о с т р о е н и я   т р е н и р о в о ч н ы х   н а г р у з о к  
л ы ж н и к о в   в   ш и ш о в ы й   э т а п   п о д г о т о в к и   к   с о р е в н о в а н и ю**

С р е д с т в а п о д г о т о в к и	П о д г о т о в и т е л ь н ы е								С о р е в н о в а н и я				В с е г о г о д
	М е с я ц ы												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Т р е н и р о в о ч н ы е д н и	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Т р е н и р о в о ч н ы е Б е к р д ь б	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
И з о н а , Б е г	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
И з о н а , Б е г	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
Ш з о н а , Б е г	5	10	15	20	20	10	10						90
И в з о н а , Б е г	4	8	8	10	6	5							41
И м и т а ц и я п р ы ж к и , к м	4	10	14	14	13	10	12						77
<b>В с е г о</b>	<b>93</b>	<b>141</b>	<b>197</b>	<b>254</b>	<b>188</b>	<b>155</b>	<b>114</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>121</b>	<b>1443</b>
Л ы ж е р о л л													0
И з о н а , Л ы ж е р о л л	40	100	100	110	70	66	50						536
И в з о н а , Л ы ж е р о л л	40	50	80	80	90	100	70						510
Ш з о н а , Л ы ж е р о л л	5	10	15	20	25	13	10						98
<b>В с е г о</b>				6	4	5	7						22
Л ы ж и													0
И з о н а , Л ы ж и							65	120	155	130	115		585
И в з о н а , Л ы ж и							60	210	207	169	120		766
Ш з о н а , Л ы ж и							-	40	60	68	80		248
И в з о н а , Л ы ж и							-	22	34	22	14		92
<b>В с е г о</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>125</b>	<b>392</b>	<b>456</b>	<b>389</b>	<b>329</b>	<b>0</b>	<b>1691</b>
<b>О б щ и й о б ъ е м</b>	<b>178</b>	<b>301</b>	<b>392</b>	<b>470</b>	<b>377</b>	<b>339</b>	<b>376</b>	<b>442</b>	<b>506</b>	<b>429</b>	<b>369</b>	<b>121</b>	<b>4300</b>
С п о р т и в н ы е ч а с ы	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

**Т е х н и ч е с к а я   п о д г о т о в к а**

Основной задачей технической подготовки специализации является достижение автоматизации совершенствование координационной и передвижения классическими и коньковыми лыжами.

Пристальное внимание уделяется совершенствованию четкого выполнения подседания, эффективной постановке лыжных палок, овладению широким и широко-узким повторением технических вариативных условиях до достижения необходимой динамическим и кинематическим характеристиками техническое совершенствование в тесной связи с двигательными качествами и уровнем функциональной



## Т е о р е т и ч е с к а я   п о д г о т о в к а

1) Основы выбора и совершенствования спортивного мастера. Анализ индивидуальных особенностей техники, эффективности, стабильности, вариативности лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей (определение слабых сторон). Средства и технические мастерства и двигательных подготовительного и соревновательного периода.

### 2) Основы методики тренировки

Характеристика тренировочных нагрузок, периодизация тренировочного процесса лыжников по величине, интенсивности и направленности. Методические особенности развития и поддержания выносливости, скоростных, и координационных способностей на этапах годичного цикла подготовки юниоров и юниорок. Особенности управления тренировочным процессом лыжников в зависимости от уровня подготовки и квалификации.

### 3) Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности лыжников. Оценка реализации технико-тактических мастерства и подготовленности спортсменов группы в соревновании. Аспекты соревновательной подготовки.

### 4) Основы комплексного контроля системы

Задачи и организация контроля за соревновательной деятельностью. Контроль за показателями в стандартных условиях. Показатели и методики контроля физической и психической подготовленности квалифицированных лыжников. Анализ индивидуального педагогического обследования спортсменов группы.

### 5) Восстановительные средства и мероприятия

Тренировочные средства восстановления: режим занятий; рациональное чередование тренировок; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: психорегулирующие воздействия; дыхательные упражнения; средства восстановления: питание; гигиенические процедуры; баня; массаж; витаминизация. Особенности применения восстановительных средств на этапах годичного цикла.

## Ф и з и ч е с к а я   п о д г о т о в к а

### Д о п у с т и м ы е   о б ъ е м ы   о с н о в н ы х   с р е д с т в   п о д г о т о в к и с п о р т и в н о г о   м а с т е р с т в а

Показатель	Юниоры женщины		Юниор-женщины			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й		1-й	2-3-й	
Общая физическая подготовка	5300-6200	6300-8300	4300-5000	5200-6300	5300-6200	6300-8300

Объём жироойдгот к м	2300-2800	3600-4000	2000-2300	2400-2900	2300-2800	3600-4000
Объём ллерандпо к м	1400-1600	1700-2000	1100-1200	1500-1600	1400-1600	1700-2000
Объём пиам,и такци	1600-1800	2000-3000	1200-1400	1600-1800	1600-1800	2000-3000

**Классификация интенсивности равноочных нагрузок юных лыжников на этапах совершенствования**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузок	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, моль
IV	Максимальная	> 106	183	> 9
III	Высокая	95-105	172-182	6-8
II	Средняя	81-94	141-171	4-5
I	Низкая	< 80	140	< 3

**Примерная схема построения тренировочных нагрузок на подготовку -голыжников в 1 года подготовки в**

Средства подготовки	Подготовка в период						Соревнования в период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочные дни	20	23	26	26	24	24	26	26	26	22	22	18	283
Тренировочные часы	20	30	38	42	30	30	30	35	35	30	28	18	366
Бег в зоне, км	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
Бег в зоне, км	50	73	90	100	100	100	72	40	35	30	30	50	770
III зона, км	15	20	25	30	30	20	20	-	-	-	-	-	160
IV зона, км	8	12	12	14	10	9	-	-	-	-	-	-	65
Имитация прыжков, км	4	10	19	19	13	13	12	-	-	-	-	-	90
<b>Всего</b>	<b>112</b>	<b>170</b>	<b>221</b>	<b>253</b>	<b>218</b>	<b>182</b>	<b>134</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>135</b>	<b>1615</b>
Лыжероллы в зоне, км	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	640
III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
IV зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
<b>Всего</b>	<b>120</b>	<b>195</b>	<b>230</b>	<b>256</b>	<b>235</b>	<b>229</b>	<b>153</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1418</b>
Лыжи в зоне, км							105	205	185	180	165	50	890
II зона, км							100	264	200	189	140	-	893
III зона, км							20	72	100	100	108	-	400
IV зона, км							10	32	44	37	34	-	157
<b>Всего</b>							<b>235</b>	<b>573</b>	<b>529</b>	<b>506</b>	<b>447</b>	<b>50</b>	<b>2340</b>
Общий объём, км	232	365	451	509	453	411	522	633	579	546	487	185	5373
Спорт ивгры часы	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

**Примерная программа построения тренировочных на подготовительный период подготовки в группе**

Средств подготов	Подготовительный						Соревновательный						Всего год
	Месяца												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочные дни	21	23	26	26	25	24	26	26	26	22	22	20	287
Тренировочные часы	25	38	42	44	40	35	38	40	44	36	30	20	432
Беговые дистанции	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495
Беговые дистанции, км	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	60	887
III зона, км	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	-	254
IV зона, км	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	105
Имитационные занятия	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	125
<b>Всего</b>	<b>140</b>	<b>238</b>	<b>290</b>	<b>325</b>	<b>264</b>	<b>157</b>	<b>102</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>145</b>	<b>1866</b>
Лыжероллы	30	100	100	100	70	20	-	-	-	-	-	-	420
III зона, км	100	140	180	185	100	-	-	-	-	-	-	-	885
III зона, км	30	45	60	100	100	60	-	-	-	-	-	-	395
IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
<b>Всего</b>	<b>160</b>	<b>300</b>	<b>358</b>	<b>400</b>	<b>380</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1778</b>
Лыжные дистанции	-	-	-	-	-	200	350	210	215	190	185	150	1500
III зона, км	-	-	-	-	-	150	400	320	240	230	160	120	1620
III зона, км	-	-	-	-	-	-	68	120	158	180	180	60	766
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	35	60	65	50	45	-	255
<b>Всего</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>350</b>	<b>853</b>	<b>710</b>	<b>678</b>	<b>650</b>	<b>570</b>	<b>330</b>	<b>4142</b>
<b>Общий объем</b>	<b>300</b>	<b>538</b>	<b>648</b>	<b>725</b>	<b>644</b>	<b>687</b>	<b>955</b>	<b>770</b>	<b>733</b>	<b>695</b>	<b>615</b>	<b>475</b>	<b>7785</b>
Спортивные занятия	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

**Инструкторская и судейская практика**

- составление рабочих планов и конспектов занятий на этап, период, годичный план работы школы по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физическим тренировочным занятиям в подготовке и совершенствовании мастерства;
- составление положения о соревнованиях, привлечение судейской коллегии на соревнованиях школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований.



**Общая и специальная физическая подготовка  
Примерная программа по стрелковому спорту для юношей и девушек  
подготовительный курс ВФГМ**

Средства подготовки	Подготовка в период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	XIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочные дни	31	31	30	31	30	31	30	31	30	28	31	30	<b>364</b>
<b>Тренировочные дни</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>49</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>49</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>468</b>
Бег, ходьба, занятия	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	<b>495</b>
Бег, ходьба, занятия	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	60	<b>887</b>
III занятия	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	-	<b>254</b>
IV занятия	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	<b>105</b>
Имитация прыжки	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	<b>125</b>
<b>Всего</b>	<b>140</b>	<b>238</b>	<b>290</b>	<b>325</b>	<b>264</b>	<b>157</b>	<b>102</b>	<b>60</b>	<b>55</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>145</b>	<b>1866</b>
Лыжероллы, занятия	30	100	100	100	70	20	-	-	-	-	-	-	<b>420</b>
Полоса	100	140	180	185	100	-	-	-	-	-	-	-	<b>885</b>
III занятия	30	45	60	100	100	60	-	-	-	-	-	-	<b>395</b>
IV занятия	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	<b>78</b>
<b>Всего</b>	<b>160</b>	<b>300</b>	<b>358</b>	<b>400</b>	<b>380</b>	<b>180</b>	-	-	-	-	-	-	<b>1778</b>
Лыжные упражнения	-	-	-	-	-	200	350	210	215	190	185	150	<b>1500</b>
Полоса						150	400	320	240	230	160	120	<b>1620</b>
III занятия						-	68	120	158	180	180	60	<b>766</b>
IV занятия						-	35	60	65	50	45	-	<b>255</b>
<b>Всего</b>						<b>350</b>	<b>853</b>	<b>710</b>	<b>678</b>	<b>650</b>	<b>570</b>	<b>330</b>	<b>4141</b>
<b>Общая часть</b>	<b>300</b>	<b>538</b>	<b>648</b>	<b>725</b>	<b>644</b>	<b>687</b>	<b>955</b>	<b>770</b>	<b>733</b>	<b>695</b>	<b>615</b>	<b>475</b>	<b>7785</b>
Спортивные игры	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	<b>136</b>

**Технико-тактическая подготовка**

На этапе высшего спортивного мастерства достижение вариативного навыка требует совершенствования охватывает весь период спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Тренировочные задачи технической подготовки совершенствование технического мастерства особенностей спортсменов и всего многообразием соревновательной деятельности лыжника;

Обеспечение максимальной согласованности совершенствование способности к максимально

(силового, скоростного, энергетического и коньковым стилем);

Эффективное применение всего арсенала изменяющихся внешних условий и различном спортсмена в процессе лыжной гонки.

На данном этапе совершенствование техники проводится в ходе выполнения основной тренировки.

В подготовительном периоде широко используются подготовительные упражнения без приспособлений (лыжероллеры, лыжи).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) осуществляется с интенсивностью до 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка проводится на повышенных, соревновательных скоростях скольжения. В тренировку включаются упражнения на лыжах, микрорельефом. Особое внимание уделяется влиянию утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем, отмечается высокая степень совершенства с ритмом, чувства развиваемых усилий, чувства движениями защититься от лишней информации, посту связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

#### 4.2. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является направленной на развитие личности путем формирования отношений, что позволяет перевести неустойчивую личность в устойчивую.

Психологическая подготовка к продолжению осуществления ее в условиях, ввиду непрерывного развития спортивной тренировки, и ввиду создания благоприятными условиями процесса.

Психологическая подготовка к соревновательной готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях реализации такой готовности.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует выносливости, целеустремленности, самостоятельности в принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки основные группы.

Вербальные (словесные) и физические, доклады и аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Комплексные и индивидуальные спортивные и психологические методы психологической подготовки делятся на:

Сопряженные методы включают общеконструктивные моделирование и программирование соревновательной деятельности.

Специальными методами психологической деятельности в экстремальных условиях, методами представлений, методами внушения и убеждения,



На этапах предварительной подготовки и важнейшей задачей общей психологической спортивного интереса, перспективной цели, мышления, непроизвольных естественных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация определенного результата на соревнованиях.

Мотивы человека определяют цель и содержание его усилий для достижения цели, влияют на его

Основу мотивации человека к достижению сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому для спортивных достижений следует рассматривать тренировочный процесс как формирование спортивного

Основной задачей психологической подготовки совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование мотивации, уверенности в достижении цели и эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, основанная на знании его возможностей и обдуманная, запланированная, результативная. Только при глубоком понимании спортсменом важности и значимости поставленной цели в задании осознании ее важности и значимости спортсмен способен достигнуть ее. Тренер должен умело поддерживать спортсмена в достижении цели. Этот процесс требует регулярную информацию тренера о достижении цели. Осталось сделать, чтобы выполнить намеченную

Появление объективных трудностей, связанных с сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием организма лыжника, выражающиеся в определенных психофизиологических процессах, снижении сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях преодолевать трудности, которые, в отличие от психологическими особенностями его личности, в виде соответствующих чувств, переживаний и потребности действовать в определенных условиях.

В зависимости от индивидуальных особенностей трудности в одних и тех же условиях могут проявляться в своих силах и незначительных волнениях, сопровождающихся явлениями, которые являются сознательными действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на организм.

Для воспитания способности преодолевать трудности в условиях утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в тренировках моделировать эти состояния. Для отдельных спортсменов наиболее ярко выраженной тренировкой в любую погоду (оттепель, мороз, трассы. Наиболее благоприятные возможности помогающими преодолеть трудности в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания преодолеть различные формы страха и неуверенности при прохождении сложных участков дистанции различными методами.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей анализа возможных причин их возникновения соревнованиям следует специально создавать спортсмена проявлять качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях на тренировке (болевыми ощущениями, поломками и др.) должны быть о них четкое представление и знания.

Борьба с субъективными трудностями предпринимается на укрепление у спортсменов уверенности в себе. Формируется на основе знания своих физических возможностей и слабых сторон. Для правильной оценки необходимо систематический анализ результатов достижений, условий, обеспечивающих достижения, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсмена положительные эмоции, удовлетворения, дает уверенность в своих силах, сомневающиеся в нем являются положительными показателями.

В настоящее время тренеры и спортсмены решают задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

## Психорегуляция

Психорегуляция — регуляция психических состояний.

Виды регуляции: — внешняя и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости.

Основное назначение — режим нагрузок. Дополняется:

— смена деятельности;

— строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

— внушение и самовнушение сна и сна подобно;

— обучение спортсмена рациональным приемам работы;

предусмотренных регламентом соревнований;

— электроанальгезия;

— специальные приемы работы с аудиторией.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия действия — снижение чувствительности к воздействию стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка из-за завышенной самооценки, переоценкой собственных сил и возможностей, обстановки, и т. п.

Наиболее эффективно сочетание гипноза и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное напряжение в ходе соревнования.

Основное — самодостаточно действующее на самого себя мышленных представлений и их сочетание. Эффект приемов, адаптированных к условиям соревнований.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение в действии на самого себя с помощью доводов;

- самовнушение в действия, основанные на доверии информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная-является иррегулярная самовнушением на состояние.

Метод, отличающийся простотой приемов предложен немецким психиатром и психологом Ф. Шульце в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования внимания и повышению эмоциональной устойчивости поведенческих реакций, нормализации сна, напряженности, способствует развитию способности;

увеличивает способности к психофизиологическим возможностям личности и организма человека.

краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении сил и снижает развитие утомления при значительных нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

краткосрочный отдых;

активизация сил организма;

укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация сил.

2) Психорегулирующая ритмичная иррегулярная тренировка применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в условиях занятий данным видом спорта. Ориентирована на снятие психического напряжения.

3) Психомышечная направлена на совершенствование представлений за счет сосредоточения внимания на движениях. Используются разработки различных дыхательных упражнений, ритмичных движений и др. для его совершенствования.

4) Идеомоторная является идеальным представлением идеального движения в воображении. Идеомоторное представление, сопровождаемое воображением на воле. Идеомоторное представление о возможной каталитической деятельности элементарно управляется.

Механизм воздействия использования мышечной неосознанной и невидимой иннервацией мышц, чувствительных, ощущаемых, представляемых или воображаемых.

Действенное улучшение результативности достигнуто только при сочетании идеомоторной тренировки с другими методами.

Идеомоторный метод при правильной организации «мышечную выносливость», спортивную работоспособность.

техники сложных упражнений после перерыва психорегуляции эмоциональных состояний спор

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояни-непреодоления разница м реально достижимым. В сочетании с утомлени опасность, как для спортивных результатов,

Страт-быстрый переход

от анализа-усиления негативной реакции спортсмену уверенности в своих силах,

к энергичным действиям по достижению успеха

## Релаксация

Релаксация состояние покоя, связанное с п расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная произвольная (при обучении расслаблению).

Стрессо напряжение, как физиологическое, - состояние противоположное напряжению, поэтому позволяют эффективно снижать уровень стресс

Преимущества релаксации перед транквилиз

- можно эффективно расслабиться за 0,5 м чере-30-20 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, -свой заторможности, рассеянности, ухудшения работоспособности и т.д., а релаксация улуч

- в отличие транквилизаторов, не вызывает за может стать более тяжёлой проблемой, чем т транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменской релакс американского невролога Эдмунда Джексона использование взаимосвязи отрицательных эмо

Задачи:

- научиться целенаправленно расслабля удобных, комфортных условиях, при отсутствии

- освоить навыки устранения избыточно повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определ волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокой командой расслаблять их.

## Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиени методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, рит

- музыкальное сопровождение и функционал

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулирующие упражнения

#### 4.3. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени год (ч)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на начальной подготовки до одного обучения / одного года	≈ 220-30		
	1) Вводное Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта в мире.	≈ 3-4/4-5	сентябрь	<p>Порядок и содержание соревнований лыжников в России и за рубежом.</p> <p>Крупнейшие всероссийские соревнования. Соревнования</p>
	2) Правила техники безопасности в занятиях. Инвентарь, одежда и обувь.	≈ 3-4/4-5	октябрь	<p>Поведение на улице во время занятия лыжами.</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря, снаряжения.</p> <p>Значение лыжных мазей. Подготовка лыжника к тренировкам и соревнованиям при различных погодных условиях.</p>
3) Гигиена, режим дня, контроль и восстановление спортсмена.	≈ 3-4/4-5	ноябрь	<p>Личная гигиена спортсмена.</p> <p>Требования к одежде и обуви.</p> <p>Закаливание. Составление рациона питания с учетом тренировочных занятий.</p> <p>Краткие сведения о видах физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы.</p>	

				сосудистую системы организ организация самоконтроля н дома. Объективные и субъект подсчет пульса.
	4) Краткая характеристи лыжных ходо Соревновани лыжным гонк	≈ -222-5	декаб	Значение правильной те высоких спортивных результ способы передвижения на р подъемах, спусках.
		≈ -434-5	январ	Стойка лыжника, скольз отталкивание ногами, рук попеременным двухшажным и Типичные ошибки при осв попеременного двухшажного ходов.
		≈ -434-5	февра	Отличительные особенно классического способов пер спортивных соревнований и спортсмена. Подготовка к стартового городка, раз на соревнованиях.
Учебно трениро этап (с спортив специал	<b>Всего на у тренировочн до двух лет свыше двух обучения</b>	≈ <del>32</del> <b>36-30</b>		
	1) Лыжные России.	≈ 7-8 /7-6	сентя октяб	Лыжные олимпийск Чемпионии Европы по лыжным г выступлений россия арене Всероссийск соревнованиях спортшколы, сти же и др.
	2) Спорт и	≈ 7-8 /7-6	ноябр декаб	Задачи порядка контр Появление детей и их безопас

				первой помощи при травмах Питание спортсмена. Личная лыжная экипировка ведение в гонимости. тренированности.
	3) Лыжный и мази и пар	≈ 8-10/8-6	январь февраль	Выбор лыж, подгонка хранение. Снаряжение мелкие моменты Классификация лыжных применение
	4) Основы лыжных хо	≈ 7-8 /7-6	март апрель	Значение рациональной высокого спортивной классических лыжных движений попеременного лыжных ходов. Фазы классификация
	5) Правила соревнования лыжным гон	≈ 7-8 /7-6	май июнь	Делегация обязанности наста Финиш. Определены
Этап совершенствования спортивного мастера	<b>Всего на совершенствование спортивного мастера</b>	≈ 42-74		
	1) Основы совершенствования спортивного	8-14	сентябрь октябрь	Анализ индивидуальных подготовленности критериям вариативности и экономичности лыжников группы. Анализ физической подготовленности слабых сторон). Средства технического мастерства и

				лыжников на этапах п соревновательного периодов.
	2) Основы м тренировки	10-16	ноябр декаб	Характеристрикнай ровочных применяемых при подГООНЩРИВКО величине, интенсивности физиологического воздействия развития и поддержания ур выносливости, силовсырждинсакло способностей на различных подготовки квалифицирФВЩИ Особенности управления тр Закономерности построения -т , м-сизомакроциклов подразаВ квалификации.
	3) Анализ соревноват деятельно	8-16	январ февра	Особенности соревноват лыжнжюащика. Индивидуальна техннжютического мастерств подготовленности спортсменс протяжении сезона. Основны подготовки.
	4) Основы к контроля в подготовки гонщика	8-14	март апрел	Задачи и организоривннв и тренировочной деятельности физического состояния спо условиях. Показатели и метс этапного контроля физичес функционального сиюфигирив лыжников. Анализ индивидуа врачсбсцагогического обсле группы в годичном цикле под
	5) восстано средства и	8-15	май июнь	Тренировочные всорсесдсатнво рациональное построение рациональное чередование различной направленности; с



				<p>Психологические средства аутогенная тренировка; психодыхательная гимнастика; методы восстановления: питание; физиотерапевтические процедуры и адаптогенности при восстановительных средствах тренировочного цикла.</p>
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>		≈ 74-80		
	<p>1) Основы совершенствования спортивного мастерства</p>	≈ 4-16	сентябрь октябрь	<p>Анализ индивидуальных особенностей подготовленности кригтерфимья вариативности и экономичности лыжников группы. Анализ индивидуальной физической подготовленности слабых сторон). Средства технического мастерства лыжников на этапах подготовки к соревновательному периоду.</p>
	<p>2) Основы тренировки</p>	≈ 16-16	ноябрь декабрь	<p>Характеристика тренировок применяемых при подготовке к соревнованиям интенсивности и физиологического воздействия на развитие и поддержания уносливости, силовых, скоростных способностей на различных этапах подготовки и соревнований. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных циклов подготовки к соревнованиям.</p>
	<p>3) Анализ соревновательной деятельности</p>	≈ 6-16	январь февраль	<p>Особенности соревновательной деятельности лыжника. Индивидуальные особенности технического мастерства</p>

				подготовленности спортсменов протяжении сезона. Основные подготовки.
	4) Основы контроля в подготовки гонщика	≈ 4-16	март апрель	Задачи и организация контроля и тренировочной деятельности физического спортсмена в условиях. Показатели и методы этапного контроля физического функционального состояния лыжников. Анализ индивидуальной врачебно-педагогической работы с группы в годичном цикле подготовки.
	5) Восстановительные средства и	≈ 4-16	май июнь	Тренировочные средства рациональное построение рациональное чередование различной направленности; Психологические средства аутогенная тренировка; психическая дыхательная гимнастика восстановления: питание; физиотерапевтические процедуры и адаптогенности при восстановительных средствах тренировочного цикла.

#### 4.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п /	Виды деятельности и мероприятия	Этапы подготовки					
		Этап нач. подгот.		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До 1 года	Свыше 1 года	До 1,5 лет	Свыше 1,5 лет		
		Неделя тренировок					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Наполнение программы (по неделям)							
12		10		4	1		
1.	Общая физическая подготовка	136-170	170-230	230-252	298-320	280-224	224-280
2.	Специальная физическая подготовка	24-60	60-80	136-228	266-294	382-476	476-774
3.	Участие в соревнованиях	4-6	6-10	20-50	98-112	144-220	220-240
4.	Техническая подготовка	48-50	50-60	80-110	98-110	124-124	124-140
5.	Тактическая подготовка Психология	20-22	22-30	36-42	36-30	42-74	74-80
6.	Инструкционная практика	-	-	6-20	18-36	26-30	30-40
7.	Медицинские, биологические восстановительные мероприятия и контроль	2-4	6-6	12-16	18-34	42-100	100-110
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>



- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение обучающихся проездом к мероприятиям и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и спортивными мероприятиям;
- медицинское обеспечение обучающихся, систематического медицинского контроля.

Таблица 2

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимое для подготовки**

№ п /	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели металлические	компле	2
4.	Гантели резиновые d2 кг	пар	1
5.	Держатель утюга	штук	3
6.	Доска формационная	штук	2
7.	Зеркало (0,6х2,0м)	компле	4
8.	Измеритель объема	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи ночные	пар	12
12.	Лыжные ботинки (индивидуальная температура)	компле	12
13.	Лыжные ботинки (индивидуальная температура)	компле	12
14.	Матимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные маты (д/к б)	компле	2
19.	Накаточный станок с роликами	штук	2
20.	Палки гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробки канатическая	штук	24
23.	Рулетка аналоговая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалки гимнастическая	штук	12
26.	Скамейки гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для бордюров (30-50 см)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный прокладками и бортраком (снегоуплотнительная дорожка для лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальное крыло	штук	10
31.	Стенки гимнастическая	штук	4
32.	Столы для гонок	компле	2
33.	Столы для гонок	штук	4
34.	Термометры для измерения температуры	штук	4

35.	Термоматражный	штук	4
36.	Утюг для глажки	штук	4
37.	Фиброплекс	штук	30
38.	Флажки для азбуки на трассе	компле	1
39.	Шкурка	упаков	20
40.	Щетки для уборки	штук	20
41.	Электромегафон	компле	2
42.	Электрошнур для подключения	компле	1
43.	Эспандер	штук	12
Для чебуречной кондитерской (этап спортивного совершенствования в кондитерстве)			
44.	Лыжные коррикторы для муляжи (накачка для пера тур)	компле	4

Спортивный инвентарь, давший индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерской		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжиночные	пар	набучающ	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепльжные	пар	набучающ	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палкилыжные гонок	пар	набучающ	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллер	пар	набучающ	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепльжные для лыжероллер	пар	набучающ	-	-	2	1	2	1	2	1

Таблица 2

**Обеспечение спортивной экипировки**

№ п / л	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для дисциплины «классический» (коньковый)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для дисциплины «свободный» (коньковый)	пар	12
3.	Ботинки универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки защитные	штук	12
6.	Нагруженные	штук	200



Спортивный инвентарь для индивидуального пользования											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивной подготовки (этап мастер-классов)		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 обучающего	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилы теплые	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон лыжных ножек	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм мембранный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки катковые	пар	на обучающего	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

10.	Перчатки	пара	на обучающего	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткая)	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинная)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для	штук	на обучающего	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих соответствовать требованиям, установленным преподавателем", утвержденным приказом Минспорта (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2019 профессиональными стандартами, утвержденным приказом 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом 54519), профессиональным стандартом "Специальные требования к работникам в области физической культуры и спорта" в Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих в области физической культуры и спорта от 15.01.2011, регистрационный № 22054)

### Количественный состав и уровень подготовки тренеров

Всего тренеров преподавателей	Из них		Имеют квалификационную категорию			
	Штатные	Совместные	ВКК	1 КК	2 КК	б/к
4	3	1	1		1	2

Для проведения инновационных занятий в официальной спортивной школе (в том числе в рамках специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, в том числе в рамках привлечения преподавателей по видам спортивной подготовки, с учетом специализации «Атлетизм», на всех этапах профессиональной подготовки специалистов (при условии выполнения в соответствии

## 7. Информационные условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы информационные материалы:

### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Всероссийского государственного технического университета [Электронный ресурс]. URL: <https://flg-vrn.ru/>
3. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [Электронный ресурс]. URL: <http://www.flgr.ru/>

## Л и т е р а т у р а :

1. Абатуров Р. А. Соотношение тренировочной интенсивности и живого веса спортсмена. М.: Проспект, 2013. - 321 с.
2. Абатуров Р. А., Огольцов И. Г., Плотинин А. В. Подготовка лыжника к соревнованиям. М.: Проспект, 2013.
3. Аникин А. П., Ванеев В. И., Коленько Е. П. Лыжник. М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Антонова О. Н., Кузнецов В. С. Методика тренировки лыжника. М.: Академия, 2014.
5. Богданов Г. П. Специальная физическая подготовка младших разрядников. М.: Проспект, 2013.
6. Блинов В. М. Оптимальное чередование упражнений. М.: Проспект, 2012.
7. Бутин И. М. Лыжный спорт. - 1993.
8. Веденин В. П. С чего начинать занятия лыжным спортом. - 2013.
9. Донской Д. Д. Специальные упражнения лыжника. М.: Проспект, 2014. - 322 с.
10. Евстратов В. Д., Чукарин Г. П., Грушин Д. В. Средства тренировки лыжника. М.: Проспект, 2014.
11. Каменский В. И. Планирование спортивной тренировки. Учебное пособие. М.: ФИС, 2014.
12. Колодяжная И. А. Построение тренировочного процесса. М.: Проспект, 2014. - 164 с.
13. Копе К. К. Методика тренировки лыжника. М.: Проспект, 2012.
14. Людеков П. И., Спиридон М. В. КФШС-2 Лыжный спорт. М.: Проспект, 2014.
15. Маковой С. К. Нормирование тренировочной нагрузки лыжника. М.: Академия, 2014.
16. Маликов В. М., Раменская Т. Г., Топольский В. А. Упражнения лыжника. М.: Проспект, 2012.
17. Манжосов В. И. Тренировка лыжника. М.: Проспект, 2014.
18. Михалев В. И. Влияние интенсивности занятий лыжников в подготовительном периоде. М.: Проспект, 2012.
19. Матвеев Л. Я. Специальная подготовка лыжника к соревнованиям. М.: Физкультура и спорт, 2013.
20. Огольцов И. Г. Тренировка лыжника. М.: Проспект, 2014.
21. Огольцов И. Г., Кузьмин Н. И. Лыжная подготовка. Физкультура и спорт, 2010.
22. Раминская Т. И. Специальная подготовка лыжника. М.: Проспект, 2013. - 228 с.
23. Раминская Т. И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 2014.
24. Солдатов А. Д. Подготовка лыжника к соревнованиям. М.: Проспект, 2014.

25. Шапошникова В. И. Многолетняя работа по развитию физической культуры и спорта. М. : Физкультура и спорт, 2013.

С целью повышения профессиональной подготовленности спортсменов следует демонстрировать видеозаписи выступлений соперников, мировых лидеров лыжных гонок на международных соревнованиях.