

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«УОР № 2 (техникум)»

Г.Е.Курова

Приказ № 221 от 27.03.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 24.10.2022 № 851

Срок реализации программы

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. Общие положения	4
1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	5
1.2. Характеристика вида спорта «лыжные гонки» и его отличительные особенности	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».....	10
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».....	12
2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия	21
2.3.2. Спортивные соревнования	22
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	24
2.5. Календарный план воспитательной работы	26
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
3. Система контроля	33
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	35
4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана	37
4.1. Структура годичного цикла учебно-тренировочного процесса	37
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	42
4.3. Учебно-тематический план	60
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»	60
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	62
6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	62
7. Информационно-методические условия реализации Программы	68
7.1. Перечень Интернет-ресурсов	68

7.2.	Список литературных источников	68
	ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:	70
1.	Годовой учебно-тренировочный план	70
2.	Примерный календарный план воспитательной работы	71
3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	72
4.	Форма перспективного плана подготовки спортсмена	76
5.	Учебно-тематический план	77
6.	Примерный план-график распределения программного материала для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	81
7.	Примерный план-график распределения программного материала для этапа совершенствование спортивного мастерства	82
8.	Примерный план-график распределения программного материала для этапа высшего спортивного мастерства	83
9.	Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год	84

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 24.10.2022 № 851.

Программа является нормативным документом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)» (далее – СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)»; Учреждение) для организации учебно-тренировочного процесса на отделении лыжные гонки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей учебно-тренировочного процесса и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа обучающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

Структура Программы содержит: пояснительную записку; общие положения; характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; систему контроля; рабочую программу по виду спорта «лыжные гонки», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана; особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»; условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и другие планы, обеспечивающие реализацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении.

Реализация этапа начальной подготовки в Учреждении не осуществляется.

В целях обеспечения реализации Программы допускается использование материально-технической базы иных организаций, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности, с которыми заключены договоры аренды, а также применение сетевой формы взаимодействия в соответствии с действующим законодательством.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду

спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП).

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта

1.2. Характеристика вида спорта «лыжные гонки», его отличительные особенности

Лыжные гонки – циклический, зимний, олимпийский вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр.

Официальные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Соревнования проходят классическим или свободным стилем.

Под классическим стилем понимаются техники попеременных и одновременных ходов, техника «елочка» без скользящей фазы, техники спусков и поворотов. Коньковые ходы не допускаются.

Свободный стиль включает в себя все техники лыжных гонок.

Наименование и номера-коды вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Наименование вида спорта «лыжные гонки»

Номер – код вида спорта 0310005611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
классический стиль – спринт	0310233611Я
классический стиль 0,5 км	0310013811Н
классический стиль 1 км	0310023811Н
классический стиль 3 км	0310033811Н

классический стиль 5 км	0310043811С
классический стиль 7,5 км	0310423811Н
классический стиль 10 км	0310053611Я
классический стиль 10 км (масс-старт)	0310223811Л
классический стиль 10 км (персьют)	0310283811Г
классический стиль 15 км	0310063611Я
классический стиль 15 км (масс-старт)	0310353811Л
классический стиль 15 км (персьют)	0310443811М
классический стиль 20 км	0310073811Я
классический стиль 20 км (масс-старт)	0310453811Я
классический стиль 30 км	0310083811Я
классический стиль 30 км (масс-старт)	0310373611Я
классический стиль 50 км	0310093811Г
классический стиль 50 км (масс-старт)	0310363611Я
классический стиль 70 км (масс-старт)	0310103811М
классический стиль - командный спринт	0310493611Л
свободный стиль – спринт	0310403611Я
свободный стиль 0,5 км	0310113811Н
свободный стиль 1 км	0310123811Н
свободный стиль 3 км	0310133811Н
свободный стиль 5 км	0310143811С
свободный стиль 7,5 км	0310413811Н
свободный стиль 10 км	0310153611Я
свободный стиль 10 км (масс-старт)	0310503811Л
свободный стиль 10 км (персьют)	0310513811Г
свободный стиль 15 км	0310163611Я
свободный стиль 15 км (масс-старт)	0310523811К
свободный стиль 15 км (персьют)	0310533811М
свободный стиль 20 км	0310173811Я

свободный стиль 20 км (масс-старт)	0310543811Я
свободный стиль 30 км	0310183811Я
свободный стиль 30 км (масс-старт)	0310383611Я
свободный стиль 50 км	0310193811Г
свободный стиль 50 км (масс-старт)	0310393611Г
свободный стиль 70 км (масс-старт)	0310203811М
свободный стиль - командный спринт	0310553611Л
скиатлон (5 км + 5 км)	0310263811Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	0310463611Б
скиатлон (10 км + 10 км)	0310473811Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	0310483611А
персьют 5 км	0310213811С
эстафета (3 человека x 5 км)	0310563811Ж
эстафета (4 чел. x 3 км)	0310433811Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	0310243611С
эстафета (4 человека x 5 км) - смешанная	0310573811Я
эстафета (4 человека x 7,5 км)	0310583811Л
эстафета (4 чел. x 10 км)	0310253611А
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км	0310591811Я
лыжероллеры - классический стиль 7,5 км (масс-старт)	0310601811Д
лыжероллеры - классический стиль 10 км	0310611811Я
лыжероллеры - классический стиль 10 км (масс-старт)	0310621811Н
лыжероллеры - классический стиль 15 км	0310631811Л
лыжероллеры - классический стиль 15 км (масс-старт)	0310641811К
лыжероллеры - классический стиль 20 км	0310651811А
лыжероллеры - классический стиль 20 км (масс-старт)	0310661811Г
лыжероллеры - классический стиль 30 км	0310671811Л
лыжероллеры - классический стиль 30 км (масс-старт)	0310681811Л

лыжероллеры - классический стиль – спринт	0310691811Я
лыжероллеры - командный спринт	0310701811Я
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км	0310711811Н
лыжероллеры - свободный стиль 7,5 км (масс-старт)	0310721811Н
лыжероллеры - свободный стиль 10 км	0310731811Б
лыжероллеры - свободный стиль 10 км (масс-старт)	0310741811Н
лыжероллеры - свободный стиль 15 км	0310751811Я
лыжероллеры - свободный стиль 15 км (масс-старт)	0310761811К
лыжероллеры - свободный стиль 20 км	0310771811Г
лыжероллеры - свободный стиль 20 км (масс-старт)	0310781811А
лыжероллеры - свободный стиль 30 км	0310791811М
лыжероллеры - свободный стиль 30 км (масс-старт)	0310801811М
лыжероллеры - свободный стиль - спринт	0310811811Я
лыжероллеры – масс-старт	0310291811Я
лыжероллеры - персьют	0310301811Я
лыжероллеры - раздельный старт	0310271811Я
лыжероллеры 0,2 км - спринт	0310311811Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	0310341811Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	0310321811М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	0310331811С

Форматы соревнований

Соревнования с раздельным стартом: в соревнованиях с раздельным стартом все спортсмены стартуют в свое назначенное время.

Соревнования с масс-стартом: на соревнованиях с масс-стартом все спортсмены стартуют одновременно, и результаты определяются порядком прибытия на финиш.

Скиатлон: это смешанное соревнование с масс-стартом классическим стилем в первой части соревнования с последующей обязательной сменой лыж в пит-боксах на стадионе, после чего следует вторая часть соревнования свободным стилем.

Персьют: проводится как смешанное соревнование, где стартовое время спортсменов определяется результатами предыдущих соревнований, а итоговые результаты определяются порядком прибытия на финиш в последнем соревновании.

Индивидуальный спринт: соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая проводится в формате раздельного старта. После квалификации

отобранные спортсмены соревнуются в финальной части спринта, которая проходит в виде забегов на выбывание (спринтерские забеги).

Командный спринт: проводится как эстафета с участием двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов каждый.

Эстафеты: команда, в соответствии с программой, состоит из трех или четырех спортсменов, каждый из которых бежит один этап. На соревнованиях 1 – й категории эстафетная команда состоит из четырех спортсменов.

История возникновения лыжного спорта

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Первые лыжи появились у древних охотников в северных странах. Они были похожи на современные снегоступы. Самые древние письменные свидетельства о применении скользящих лыж относятся к 6-7 веку н. э. В 960 лыжи упоминаются как принадлежность для обучения придворных норвежских сановников. Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к 12 веку.

Интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В 1733 Ганс Эмахузен издал наставление по лыжной подготовке войск со спортивным уклоном. В 1767 были проведены соревнования по всем видам лыжного спорта (в современной терминологии): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам. Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме, в 1862-1863 гг. В 1877 в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки. Росла популярность лыжных праздников в Норвегии — Холменколленские игры (1883), Финляндии — Лахтинские игры (1922), Швеции — массовая лыжная гонка «Васалоппет» (1922). В конце 19 века соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции — гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России — гонки по равнинной местности. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров получил горнолыжное направление. В 1910 в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в Международную лыжную Федерацию (1924).

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Классический лыжный спорт имеет много достоинств перед остальными видами спортивной нагрузки.

1. Разнообразие. Каждая тренировка может отличаться по дистанции, маршруту. В неё можно включать различные фигурные и экстремальные элементы, препятствия, спуски различной высоты. В зависимости от состояния снега лыжник выбирает тот или иной тип катания.

2. Этот вид спорта задействует одновременно практически все мышцы. Если кататься активно, то работает грудная клетка, мышцы нижних и верхних конечностей, прорабатывается внутренняя часть бёдер, голень, укрепляется спина и плечевой пояс.

3. Занятия проходят на свежем воздухе, что обогащает все органы кислородом. Горные зимние пейзажи благотворно влияют на нервную систему, снимают напряжение, стресс.

4. В детском возрасте лыжный спорт помогает всестороннему развитию. Он не только укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает в ребёнке такие качества, как дисциплина, воля, командный дух, выносливость, смелость.

5. Специфика этого зимнего вида спорта предусматривает занятия при низких температурах, что способствует закаливанию, повышает сопротивляемость к холоду, вирусным заболеваниям.

6. Многообразие видов лыжного спорта и их краткая характеристика позволяет заниматься в любом возрасте и при любом уровне подготовки. Человек может сам регулировать нагрузку, выбирая оптимальный уровень сложности маршрута и длительность дистанции.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объёма общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

При комплектовании Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта.

При проведении (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учреждение самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий

При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные виды, формы и методы подготовки спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе применяются следующие **виды спортивной подготовки**:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Средство спортивной тренировки — это конкретное содержание действия спортсмена, **метод спортивной тренировки** — это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются *физические упражнения*, которые условно можно разделить на три группы:

- общеподготовительные
- специально-подготовительные
- соревновательные.

Общеразвивающие упражнения в свою очередь делятся на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнение из других видов спорта.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие.

Метод спортивной тренировки — это способ действий спортсмена, путь применения физических упражнений. Методы спортивной тренировки - это средства и способы развития способностей, навыков и знаний.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы:

- словесные
- наглядные
- практические.

К *словесным методам* относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методами развития двигательных качеств являются:

- непрерывный,
- переменный,
- интервальный,
- повторный,
- игровой
- соревновательный.

Формы организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Многолетняя подготовка лыжника-гонщика должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена, принципами и закономерностями становление спортивного мастерства.

В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, связанные с физическими нагрузками – физическая подготовка, которая подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Физическая подготовка. При построении круглогодичного учебно-тренировочного процесса, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определённая последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного учебно-тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С возрастом и ростом квалификации объем средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем специальной физической подготовки. Это соотношение на различных этапах подготовки спортсмена, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки, но общая тенденция в изменении показателей остаётся неизменной.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка играет роль базы для спортивной специализации и направлена на развитие основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников.

Общая физическая подготовка имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников.

В процессе общей физической подготовки развиваются и совершенствуются основные физические качества.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос

развиваемых физических качеств на основные упражнения. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП (специальная физическая подготовка).

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, опорные прыжки через «козла», висы на гимнастической стенке (поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т.д. стоя у стенки – наклон туловища вперед, назад, в сторону с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны, вперед, назад и т.д.), перекладина (подтягивания, переворот в упоре, соскоки и т.д.).

Акробатические упражнения. Сюда входят кувырки, стойки на лопатках, на плечах, стойки на руках у стены, мосты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 60 и 100 метров, прыжок в длину с места, метания, запрыгивания и перепрыгивания.

Плавание. Плавание на 25, 50, 100 м., прыжки в воду, ныряния, игры.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Все эти составные части одного целого помогут тренерам-преподавателям спланировать содержание тренировочного занятия и выстроить систему подготовки спортсмена.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям вида спорта «лыжные гонки».

Специальные тренировки начинаются тогда, когда спортсмены, достигнут соответствующего уровня общей физической подготовки.

Они обеспечивают физическую, техническую, тактическую и психологическую адаптацию. Это сложный процесс. С самого начала специализации спортсменам необходимо подготовиться к последующему увеличению количества и интенсивности тренировок.

Программа специальной физической подготовки должна включать в себя упражнения, способствующие развитию специфических физических качеств в конкретном виде спорта, а также включать упражнения на развитие общих двигательных навыков.

В основе увеличения специальной работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, что внешне выражается в его морфофункциональной специализации. Последняя, понимается как избирательное приспособление совершенствования тех функциональных возможностей организма, которые имеют преимущественное значение для данной спортивной деятельности, и развитие таких морфологических перестроек, которые выступают в качестве материальной основы специализированной гиперфункции.

Адаптацию спортсмена к напряжённой мышечной деятельности можно охарактеризовать как критериями рабочей производительности, так и функциональными критериями.

Критерии рабочей производительности включают изменения способности выполнять специальную работу при определённой скорости и продолжительности и состоят из группы показателей, получаемых в специально-организованных испытаниях, моделирующих разные стороны соревновательной работы. Функциональные критерии адаптации включают величины и характер функционирования физиологических систем, ведущих в обеспечении работоспособности.

Наиболее эффективные по росту спортивных результатов, максимальных энергетических возможностей и работоспособности считается 70% нагрузки, выполняемой с ниже средней, средней и выше средней интенсивностью (ЧСС 150-170 уд./мин), а 30% - с сильной и максимальной интенсивностью (ЧСС выше 170 уд./мин).

Для развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения наиболее эффективна работа ниже средней, средней и выше средней интенсивности при ЧСС 150-170 уд/мин.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, техническая, психологическая

В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров-преподавателей, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсмена и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Освоение теоретических знаний в процессе подготовки лыжников происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития лыжников.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (беседы, лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, тесты и др.).

Беседа - одна из распространённых организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера-преподавателя со спортсменами. Успех беседы зависит в первую очередь от чёткого определения темы теоретического занятия и поставленной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.). Готовясь к беседе, тренер-преподаватель, определяет, какие знания обучающихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов тренера-преподавателя (спортивного врача или психолога). В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие её содержание. Итоги может подводить тренер-преподаватель, сильный спортсмен, иногда это делают сообща - всей группой.

Лекции читают обучающимся главным образом в период пребывания на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в каникулярный период). В лекциях тренер-преподаватель систематически излагает теоретические положения, высказывает своё отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера-преподавателя анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных тренеров-преподавателей и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес занимающихся к ним.

На семинарах обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей спортсменов.

Методические занятия - изучение отдельных вопросов лекции с широким использованием информационных средств (кино-видео материалов, компьютерной информации и т.д.).

Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам, касающимся вида спорта «лыжные гонки» и другим разделам теоретической подготовки. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки.

Тактическая подготовка. Тактика – это совокупность средств, приёмов, применяемых спортсменом как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивного результата. Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приёмов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

В виде спорта «лыжные гонки» в некоторых случаях спортсмен не ведёт борьбу с конкретным противником, а ставит цель – достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В лыжных гонках основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности лыжника эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включать упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в учебно-тренировочный процесс, позволит выработать у лыжников способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка лыжника-гонщика состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной:

- общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжных гонок, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники-гонщики получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших спортсменов, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путём самостоятельного изучения литературы;

- специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой соревновательной деятельности в лыжных гонках путём применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика её прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Техническая подготовка. Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники движений и доведение их до совершенства. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

- результативность техники обуславливается её эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;

- эффективность техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;

– стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена (современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов и способность спортсмена к выполнению эффективных приёмов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом);

– вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;

– экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

Технику вспомогательных спортивных упражнений для лыжников следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Существуют определенные стандарты техники лыжника, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый спортсмен – это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники спортсмена является ее эффективность и экономичность.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

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

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психологическое состояние служит фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развёртывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств и поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими

напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

– в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

– в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

– в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмов психической регуляции спортсменов.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

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

Восстановление – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое направление предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства

сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности лыжников, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Психологические
- Медико-биологические

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя и под его контролем. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимся, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Принимать участие в судействе в спортивных школах и общеобразовательных школах в роли помощника тренера-преподавателя, учителя физической культуры, судьи, арбитра, секретаря. В городских соревнованиях - в роли помощника судьи, секретаря.

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

Тестирование и контроль

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «лыжные гонки»;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода спортсмена на последующий год и этап спортивной подготовки;
 - виды контроля общей и специальной физической, технической и соревновательной подготовкам, комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
 - комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования.

Система спортивного отбора лиц для спортивной подготовки

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Система отбора - процесс, направленный на выявление индивидуальных возможностей в виде спорта и уровня подготовленности спортсмена, соответствующего этапу спортивной подготовки;

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

К отбору перспективных спортсменов также относятся мероприятия по тестированию кандидатов для зачисления лиц для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». Критерии тестирования разрабатываются с учетом нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

При отборе перспективных спортсменов на учебно-тренировочный этап, этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учитывается результативность соревновательной деятельности спортсмена.

Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов, в процессе которой комплекс методов спортивного отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается. Из этого следует, что отбор квалифицированных спортсменов - сложный и длительный процесс, а не локальное одномоментное обследование. Наличие спортивного отбора не только не снимает, но и с особой остротой ставит вопрос об улучшении методик учебно-тренировочного процесса, воспитания обучающихся.

Итоговая и (или) промежуточная аттестация обучающихся (далее – аттестация) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения. Аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности

обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий год этапа спортивной подготовки) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта	-	14	14	14

	Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Санкт-Петербурга, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении но не более:

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

2.3.2. Спортивные соревнования

Важной составной частью спортивной подготовки являются соревнования. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Различают:

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

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, обучающихся по программам дополнительного образования спортивной подготовки:

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

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

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

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных

и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – Календарный план), проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания Учреждению на очередной календарный год утверждается Учредителем.

Календарный план на текущий год представлен в приложении 9 к настоящей Программе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4 -6	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учреждение самостоятельно определяет максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки и наполняемость групп, но не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «лыжные гонки».

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» Учреждения представлен в приложении 1 к настоящей Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к настоящей Программе.

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

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами
- распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов.

Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на

спортсмену, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов, рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья
- последствия применения допинга для спортивной карьеры
- антидопинговые правила
- принципы честной игры.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

На учебно-тренировочном этапе антидопинговые мероприятия представляют собой беседы со спортсменами, пропаганду честной спортивной борьбы. Тренер-преподаватель должен рассказать о тяжелых последствиях для здоровья спортсменов, применения запрещенных препаратов и методов, о неотвратимости обнаружения таких фактов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер-преподаватель обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.

На этапе высшего спортивного мастерства многие спортсмены подвергаются внешнему контролю со стороны ВАДА. Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов.

Дисквалификация, крупные денежные штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. На этапе ВСМ, спортсмены, тренеры-преподаватели, медицинский персонал Учреждения должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, учебно-тренировочному процессу. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении 3 к настоящей Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач настоящей Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП. Необходимо знать обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей, а также — обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей. Оформление стартового городка.

Объем инструкторской и судейской практики обучающихся на различных этапах спортивной подготовки определяется требованиями ФССП «лыжные гонки».

Инструкторская и судейская практика в лыжных гонках включает в себя следующие виды деятельности:

- овладение основами инструкторской и судейской практики под руководством личного тренера-преподавателя;
- участие в семинарах по судейству и организации соревнований по линии спортивных федераций Санкт-Петербурга и России по лыжным гонкам;
- стажировка в качестве помощника судьи на муниципальных (городских) соревнованиях;
- проведение инструкторской деятельности под руководством личного тренера-преподавателя на тренировочных занятиях.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований.

Подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя и под его контролем.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны уметь правильно демонстрировать технические приемы,

замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; уметь провести отдельные части занятия; уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях (по заданию тренера).

Принимать участие в судействе муниципальных (городских) соревнований по лыжным гонкам: в роли заместителя главного судьи; в роли главного секретаря.

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

Примерное содержание инструкторской и судейской практики по этапам обучения

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов	Формы проведения
1	Учебно-тренировочный этап (2-й год обучения)	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия
2	Учебно-тренировочный этап (3-й год обучения)	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Оформление судейской документации.	Беседы, семинары, практические занятия
3	Учебно-тренировочный этап (4-5-й года обучения)	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельного ее проведения по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися, помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умения составлять комплексы упражнений для проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований;	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

		участвовать в судействе муниципальных и городских соревнований.	
5	Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории.	Самостоятельные и практические занятия.

План инструкторской и судейской практики представлен в индивидуальном плане спортсмена и (или) в оперативном планировании учебно-тренировочного процесса на предстоящий год.

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

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит эффективность всего учебно-тренировочного процесса. Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играют важную роль в подготовке спортсменов.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Восстановление – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое направление предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства

сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности лыжников, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Психологические
- Медико-биологические

Педагогические. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

• *Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса* в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

• Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия.

• Планирование учебно-тренировочного процесса в условиях среднегорья, высокогорья.

• Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

Психологические. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

• Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слов.

• Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться психологом (специалистом), хорошо знающим психологию и психотерапию спортсменов.

• Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в учебно-тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

Медико-биологические. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Медико-биологические средства восстановления включают:

- Правильную оценку и учет состояния здоровья;
- Информацию о текущем функциональном состоянии;
- Рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;

- Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);
- Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести *парную баню* в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем - ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки. После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа - повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Фармакологические средства. При проведении учебно-тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4 - 5 штук поливитаминного драже и другие препараты.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерные планы восстановительных мероприятий

Средства восстановления	Периоды подготовки (этап, месяц)											
	3	3	3	4	4	1	1	1	2	2	2	3
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Педагогические												
Программирование учебно-тренировочного процесса с обеспечением оптимальных соотношений различных по направленности, объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Правильное чередование тренировочных нагрузок, активного и пассивного отдыха, рациональное построение недельных микроциклов, тренировочного дня и отдельных тренировок.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Варьирование тренировочных нагрузок.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Комплекс упражнений для быстрого развёртывания восстановительных процессов.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Медико-биологические												
Основные гигиенические средства: оптимальный суточный режим, специализированное питание, закаливание, психогигиена.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Дополнительные гигиенические средства: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, контрастный душ, хвойная ванна, восстановительное плавание.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Спортивный массаж - общий восстановительный массаж, кратковременный восстановительный массаж, частный восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж;	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Витаминные комплексы.	•	•				•		•	•			
Фито-препараты.	•	•				•		•	•			
Физиотерапевтические методы.	по мере необходимости											
Психологические:												
Положительный эмоциональный фон во время тренировок и активного отдыха.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Психомышечная тренировка (ПМТ).	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

1 этап - общеподготовительный период; 2 этап - специально-подготовительный период;
3 этап - соревновательный период; 4 этап - переходный период

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

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

Свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----------------	---

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.3.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.6.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-

3. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание)

Спортивное звание «мастер спорта России»
--

Итоговая и (или) промежуточная аттестация обучающихся (далее – аттестация) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения. Аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий год этапа спортивной подготовки) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

4.1. Структура годичного цикла учебно-тренировочного процесса (название и продолжительность периодов, мезоциклов)

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованном учебно-тренировочном процессе в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

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

Многолетний учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетнего учебно-тренировочного процесса нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, от индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планируется тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного процесса и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла, тренировки – это

объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле учебно-тренировочного процесса – типа годового или полугодового.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике, ее изменения в учебно-тренировочном годовом цикле.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего рекорда.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдается низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабильности;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочного процесса и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивных мероприятий, и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

Подготовительный период

Подготовительный период занимает центральное место в годовом цикле учебно-тренировочного процесса. С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки лыжников. Заканчивается подготовительный период к началу соревнований.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

По мере роста спортивного мастерства и повышения квалификации лыжников длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Основными задачами подготовительного периода являются:

- повышение общего уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- увеличение объема двигательных навыков и умений.

На *общеподготовительном этапе* данного периода удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений по специальной физической подготовке. Соревновательные упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на этом этапе не используются. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большего объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание подготовки спортсменов, которое направлено на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков лыжников, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной физической подготовки по сравнению с общеподготовительным этапом возрастает. Изменяется также состав средств специальной физической подготовки. В тренировках спортсменов в ограниченном объеме начинают использовать соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки постепенно возрастает к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период

Основная цель учебно-тренировочного процесса в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

Основными задачами этого периода являются:

- обеспечение развития и поддержания необходимого уровня физических способностей, двигательных умений и навыков;
- повышение специальной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Обще-подготовительные упражнения используются с целью переключения с одного вида деятельности на другой. В этом периоде находят применение соревновательный метод, метод повторного и интервального упражнения.

Важно правильно «подвести» спортсменов к предстоящим соревнованиям. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованиями снижается объем тренировочной нагрузки при возрастании её интенсивности. В соревновательном периоде порядок распределения нагрузок может быть примерно следующим: неделя тренировочной нагрузки большого объема и высокой интенсивности; неделя сниженной тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения тренировочной нагрузки и исключения из соревнования; неделя увеличения тренировочной нагрузки и т.д.

Удельный вес средств общей физической подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей физической подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки: соревновательный, повторный, интервальный.

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Оптимальное число соревнований определяется индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяется его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно

состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного для высококвалифицированных спортсменов, наряду с соревновательными мезоциклами содержатся и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Переходный период начинается с момента окончания соревнований.

Основной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии (пробежки в лесу, спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах и другие физические упражнения). При этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному отдыху и восстановлению спортсменов.

В этом периоде лыжники должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику. Если лыжник регулярно не занимался, не выполнил достаточно значительных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

В зависимости от уровня подготовленности лыжников и графика их участия годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, которые также состоят из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. В переходном периоде в основном используется восстановительно-поддерживающий мезоцикл.

Типы и структура мезоциклов

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

Микроциклы. Одной из основных структурных единиц планирования является микроцикл. В практике спортивной подготовки наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Выделяют следующие основные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специализированный, модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. В микроцикле каждого типа решается свой комплекс задач, поэтому и направленность занятий в них различается.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены

на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

Базовые (общеподготовительные) микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и составляют основное содержание подготовительного периода. Их основная цель – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психологической подготовки.

Специализированные (специально-подготовительные) микроциклы характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки при высокой интенсивности (соревновательной или около соревновательной). Работа здесь направлена на достижение необходимого уровня специальной работоспособности, шлифовку технико-тактических умений и навыков, повышение специальной психической готовности.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности. Общий уровень нагрузки в них может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании. Как и специализированные микроциклы, модельные микроциклы применяются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Содержание подводящих (предсоревновательных) микроциклов зависит от системы подведения спортсменов к соревнованиям: здесь могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом микроциклы этого типа характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Структура и продолжительность соревновательных микроциклов определяются спецификой соревнований: общим числом стартов, днями отдыха между ними. В соответствии с этим они могут ограничиваться участием в соревнованиях, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные учебно- тренировочные занятия между отдельными соревнованиями.

Восстановительными микроциклами обычно заканчивается серия напряженных базовых и специализированных микроциклов. Они также планируются после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов.

По характеру распределения нагрузки по дням недели микроциклы делятся на микроциклы с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой, а также с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

Однопиковые микроциклы целесообразно использовать в подготовительном периоде. Это позволяет вызвать в организме спортсмена значительные функциональные изменения, определяющие в конечном итоге общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, возникающих в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения тренировки будет введение микроцикла с трехпиковым распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки планируются для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой, в частности когда спортсменов нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроциклы с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно используются для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» тренировочных нагрузок.

Макроциклы. При построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание учебно-тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий: в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация; каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего. Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей

специальной физической работоспособности, *макроцикл делится на ряд мезоциклов.*

Мезоциклы. Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы могут состоять из 3-10 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсмена, режима тренировки и отдыха, внешних условий (климатических, географических и др.), биоритмов жизнедеятельности организма спортсмена и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

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

Все типы мезоциклов могут применяться в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоциклов начинается подготовительный период.

Базовый мезоцикл, отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены подготовки к основным соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям. В них моделируется режим предстоящих соревнований, обеспечивается адаптация к конкретным условиям и создаются оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, а также подготовка к новой серии соревнований.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

При реализации учебно-тренировочного процесса на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

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

Учебно-тренировочный этап (далее – УТ) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическому и кинематическим характеристикам.

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

Основы техники лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе:

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

Примерный учебно-тренировочный план

(микроцикл 18 часов в неделю)

Этап УТ (свыше двух лет)

Дни	1 тренировка	2 тренировка
Понедельник	Подготовительная часть-30мин (бег, кросс низкой интенсивности-20мин, ОРУ-10мин);	Подготовительная часть-20мин (бег-15мин, ОРУ-5мин);

	Техническая тренировка на лыжероллерах 1 час 10мин; Заключительная часть -20мин (бег-10мин, гимнастика-10мин)	Силовая тренировка 35мин (круговая); Заключительная часть -5мин (гимнастика)
Вторник	Подготовительная часть-25мин (бег в низкой интенсивности-15мин, ОРУ-10мин) Бег с имитацией 1ч 20мин Заключительная часть -15мин (бег трусцой-5 мин, ОРУ-10мин)	Подготовительная часть-25мин (бег-15мин, ОРУ-10мин); Игровая тренировка 1ч 20мин; Заключительная часть -15мин (бег -5 мин, ОРУ-10мин)
Среда	Подготовительная часть 45мин (лыжероллеры низкой интенсивности 35мин, ОРУ-10мин.); Лыжероллеры 1ч 45 мин (равномерная тренировка с отработкой технических элементов); Заключительная часть 30мин (бег 15мин, ОРУ, гимнастика 15 мин)	
Четверг	Подготовительная часть 15мин (лыжероллеры низкой интенсивности 10мин, ОРУ-5мин); Лыжероллеры 1ч 30мин (скоростно-силовая тренировка: 4упр.*15с*4 через 2,5мин); Заключительная часть 15мин бег, ОРУ, гимнастика)	Подготовительная часть-15мин (бег, ОРУ); Игровая тренировка 40мин; Заключительная часть -5мин
Пятница	Подготовительная часть-25мин (бег-15мин, ОРУ-10мин); Техническая часть: имитационные и подводящие тех. упр.-45мин; Бег с имитацией 1ч 30мин; Заключительная часть -20мин (бег-10 мин, ОРУ-10мин)	
Суббота	Подготовительная часть 20мин (лыжероллеры низкой интенсивности 10мин, ОРУ-10мин); Лыжероллеры 1ч 20мин (темповая тренировка); Заключительная часть 20мин (бег, ОРУ, гимнастика)	
Воскресенье	Выходной	

Примерный план-график распределения программного материала для учебно-тренировочного (спортивной специализации) этапа представлен в приложении 6 к настоящей Программе.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных учебно-тренировочных нагрузок;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- выполнение нормативов КМС и МС России.

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Продолжается совершенствование спортивной техники. Особое внимание уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания элементов техники и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их всё более специализированный характер. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной. Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Учебно-тренировочный процесс всё более индивидуализируется и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Продолжается совершенствование спортивной техники, при этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надёжности в экстремальных условиях.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности учебно-тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного учебно-тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехциклового построения в течение календарного года. Так как спортсмены, проходящие подготовку в группах спортивного совершенствования, еще находятся в стадии взросления, для них целесообразно планировать подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного учебно-тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение учебно-тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм. Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки и рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами.

Локальные учебно-тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется её индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствование спортивного мастерства:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный учебно-тренировочный план
(микроцикл 24 часа в неделю)

Этап ССМ

Дни	1 тренировка	2 тренировка
Понедельник	Подготовительная часть-30мин (бег, кросс низкой интенсивности-20мин, ОРУ-10мин); Техническая тренировка на лыжероллерах 2час. 10мин; Заключительная часть -20мин (бег-10мин, гимнастика-10мин)	Подготовительная часть: бег-45мин, ОРУ-5мин; Силовая тренировка 60мин (круговая 3 серии); Заключительная часть -10мин (ОРУ, гимнастика)
Вторник	Подготовительная часть - 40мин (бег в низкой интенсивности-30мин, ОРУ-10мин); Бег с имитацией 2час; Заключительная часть -20мин (бег трусцой-10 мин, ОРУ-10мин)	Подготовительная часть-35мин (бег-25мин, ОРУ-10мин); Игровая тренировка 1час. 10мин; Заключительная часть -15мин (бег -5 мин, ОРУ-10мин)
Среда	Подготовительная часть 45мин (лыжероллеры низкой интенсивности 35мин, ОРУ-10мин.); Лыжероллеры 2час. 15 мин (равномерная тренировка с отработкой технических элементов), имитационные и подводящие тех. упр.-30мин.; Заключительная часть 30мин (бег 15мин, ОРУ, гимнастика 15 мин)	
Четверг	Подготовительная часть 30мин (лыжероллеры низкой интенсивности 15мин, ОРУ-15мин); Лыжероллеры: Скоростно-силовая тренировка 2час. (5упр*3 повтора по 15 сек через 2мин; между сериями откатка 5мин); Заключительная часть 30мин (бег 15мин, ОРУ, гимнастика 15 мин)	Подготовительная часть: кросс-30мин, ОРУ-10мин; Игровая тренировка 45мин, прыжковые упр.- ОФП 20мин; Заключительная часть -15мин (бег -10 мин, ОРУ-5мин)
Пятница	Подготовительная часть-25мин (бег-15мин, ОРУ-10мин); Техническая часть: имитационные и подводящие тех. упр.-45мин. Бег с имитацией 1час. 30мин; Заключительная часть -20мин (бег-10 мин, ОРУ-10мин)	Подготовительная часть-25мин (бег-15мин, ОРУ-10мин); Велосипед равномерно 1ч 35мин
Суббота	Подготовительная часть 30мин (лыжероллеры низкой интенсивности 20мин, ОРУ-10мин); Лыжероллеры 2час. 40мин. Длительная тренировка (с темповыми вставками в 3 зоне интенсивности 3 раза по 15 мин. через 30 мин); Заключительная часть 50мин (бег 20мин, ОРУ, гимнастика 30мин)	

Воскресенье	Выходной	
-------------	----------	--

Примерный план-график распределения программного материала для этапа совершенствования спортивного мастерства представлен в приложениях 7 к настоящей Программе.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на данном этапе:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
- формирование мобилизационной готовности спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства осуществляется дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства спортсменов с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, повышение соревновательного опыта, развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена

Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

На этапе высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и значительным объёмом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счёт качественных сторон системы спортивной подготовки. Объёмы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10%) по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – отыскать скрытые резервы организма в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

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

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

- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углублённая индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

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

Находясь в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня.

На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд региона и Российской Федерации.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

В целом по содержанию учебно-тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего учебно-тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства является связующим звеном в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

Примерный учебно-тренировочный план

(микроцикл 24 часа в неделю)

Этап ВСМ

Дни	1 тренировка	2 тренировка
Понедельник	Подготовительная часть-35мин (лыжи низкая интенсивность-20мин, ОРУ-15мин); Равномерная тренировка 2час. (с техническими вставками); Заключительная часть -25мин (бег-15мин, ОРУ-10мин)	Подготовительная часть 30 мин (лыжи низкая интенсивность- 20мин, ОРУ-10мин); Лыжи равномерно 1час.20мин; Силовая тренировка 60мин (10упр.*3 подхода на 15-20 раз,

		стабилизация-10мин); Заключительная часть -10мин (гимнастика, ОРУ)
Вторник	Подготовительная часть-40мин (лыжи низкая интенсивность-30мин, ОРУ-10мин); Интервальная тренировка 1час. 40мин (лыжи - ускорения в 3 зоне интенсивности 2 блока: 1мин*5 раз через 3мин; 3мин*3 раза через 5мин; 10мин*1. Между сериями 10 мин. в слабой интенсивности); Заключительная часть -40мин (лыжи н.и.-30мин, ОРУ-10мин)	Подготовительная часть-30мин (лыжи низкая интенсивность-25мин, ОРУ-5мин); Равномерная тренировка с техническими вставками 1ч 10мин; Заключительная часть -20мин (лыжи-10мин, ОРУ-10мин)
Среда	Подготовительная часть-30мин (лыжи низкая интенсивность-20мин, ОРУ-10мин); Равномерная тренировка 2час. 30мин (с техническими вставками); Заключительная часть -60мин (бег-25мин, имитационные и технические упр.25 мин, ОРУ-10мин)	
Четверг	Подготовительная часть-30мин (лыжи низкая интенсивность-20мин, ОРУ-10мин); Скоростно-силовая тренировка 1час. 55мин (5упр*3 повтора по 15 сек через 2мин; между сериями откатка 5мин); Заключительная часть -35мин (лыжи низкая интенсивность -25мин, ОРУ-10мин)	Подготовительная часть 30 мин (бег-20мин, ОРУ-10мин); Лыжи - равномерная тренировка 1час. 50 мин. ОФП - 25мин (стабилизация); Заключительная часть -15мин (гимнастика, ОРУ)
Пятница	Подготовительная часть-30мин (лыжи низкая интенсивность-25мин, ОРУ-5мин); Равномерная тренировка 2час. 10мин (с техническими и силовыми вставками); Заключительная часть -20мин (бег-10мин, ОРУ-10мин)	Подготовительная часть-50мин (лыжи - низкая интенсивность-40мин, ОРУ-10мин); Темповая тренировка 45 мин; Заключительная часть -25мин (лыжи низкая интенсивность-15мин, гимнастика, упр. на расслабление 10 мин)
Суббота	Подготовительная часть-40мин (лыжи - низкая интенсивность-30мин лыжи, ОРУ 10 мин); Длительная тренировка 3час. (с техническими и силовыми вставками); Заключительная часть -20мин (бег-10мин, ОРУ-10мин)	Подготовительная часть 50 мин (кросс-40мин, ОРУ-10мин) Тренажер для рук (Эркалина) 5мин х 4раза 30 мин, прыжковое ОФП 20мин; Заключительная часть -20мин (гимнастика, упр. на расслабление)
Воскресенье	Выходной	

Примерный план-график распределения программного материала для этапа высшего спортивного мастерства представлен в приложении 8 к настоящей Программе.

Техническая подготовка на этапах ССМ и ВСМ
Задачи технической подготовки на этапах ССМ и ВСМ:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжников-гонщиков;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и свободным стилем.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

Лыжная подготовка

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только с юными лыжниками, но и с успехом могут быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильновыраженных вертикальных покачиваний туловищем.

3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача - продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;

- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

- поднятие и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);

- поочередное поднятие согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

- прыжки на лыжах на месте;

- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста - поднять выше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;

- покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
- нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Подводящие упражнения в движении на ровной или слегка пологой местности без палок:

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
- лыжный самокат продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; - бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу; - игры и игровые задания на равнинной местности; - бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками. Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием. После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Основы техники передвижения коньковыми ходами

В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях. Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением.

Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах.

Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения.

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

1. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

2. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.

3. И. п. - полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360°.

4. И. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) -50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

6. И. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3°. Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо укатанный, пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.

3. То же, но двигаясь по «восьмерке».

4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).

5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.

7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.

8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.

9. То же на равнине.

10. То же в подъем 2-3°.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в Учреждении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной

подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование;
- еженедельное планирование.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом) с учетом его индивидуальных особенностей.

Ежегодное планирование. На основе перспективных планов составляются **годовые планы** тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Форма перспективного плана подготовки спортсмена представлена в приложении 4 к настоящей Программе.

Ежеквартальное, ежемесячное планирование (или оперативное) разрабатывается на период, этап или месяц тренировки, рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств учебно-тренировочного процесса, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц).

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

На основании рабочего плана составляется **план недельного учебно-тренировочного цикла** (или текущее планирование). Недельный учебно-тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких учебно-тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

- рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

- план-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - первый спортивный разряд;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание "мастер спорта России".

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода, обучающегося на следующий этап подготовки (в соответствии с ФССП).

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Структура учебно-тренировочного занятия (тренировки) представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности.

Учебно-тренировочное занятие формируется из нескольких тренировочных частей. В учебно-тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Объективная проблема выделения частей в учебно-тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Подготовительная часть (разминка) - (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка спортсменов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов). Разминка служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

В основной части - (примерно 65-75% занятия), решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Заключительная часть - (примерно 10-15% занятия): занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Учебно-тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных физических или технических задач. В зависимости от их количества, занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность.

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы).

Занятия комплексной направленности решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние спортсмена становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ, как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления учебно-тренировочным процессом.

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности могущие возникнуть при проведении тренировок.

Существуют определённые требования к организации учебно-тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
- начинать занятия не ранее чем за 2 час. после приёма пищи
- заниматься в удобной спортивной одежде и обуви, соответствующей виду спорта
- не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями
- не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий
- строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем
- не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины
- стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований
- регулярно проходить медицинское обследование.
- вести дневник учебно-тренировочных занятий.

В конце каждой тренировки тренер-преподаватель делает оценку проведенного занятия.

Условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия:

- программное обеспечение: годовое и поурочное планирование, расписание занятий
- кадровое обеспечение: наличие тренера-преподавателя по виду спорта
- материально-техническое оснащение в соответствии с ФССП «лыжные гонки»
- врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера-преподавателя, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Общие требования безопасности

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий, является одной из главных задач организации учебно-тренировочного процесса.

1. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

2. При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;

- травмы при падении во время спуска с горы.

4. При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

1. Надеть специальную спортивную (лыжную), теплую, не стесняющую движений одежду, шапку, носки, перчатки.

2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

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

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру о первых же признаках обморожения.

5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

1. Проверить по списку наличие всех спортсменов.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования к технике безопасности во время соревнований

1. Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения. На всероссийских соревнованиях правила утвержденные Минспорта России, на международных соревнованиях правила утвержденные Международной Федерацией лыжных гонок.

2. В любых ситуациях во время тренировок и соревнований спортсмены должны вести себя с должной осторожностью, учитывать условия трассы, видимость и возможность скопления других участников соревнований.

3. Во время тренировок и соревнований спортсмены всегда должны двигаться на лыжах по направлению соревновательной трассы.

4. Участники соревнований должны следовать специальным инструкциям Жюри или Оргкомитета с целью обеспечения порядка на трассе, стадионе и в зоне подготовки команд до, во время и после соревнования (время открытия трассы, ношение нагрудных номеров, тренировки, тестирование лыж и т.д.).

5. Участник соревнований должен прибыть на старт и стартовать в назначенное время.

6. Спортсмены обязаны надевать транспондеры или GPS-устройства, если они используются на соревнованиях.

7. Спортсмены должны пройти всю размеченную трассу от старта до финиша, включая все контрольные пункты.

8. Если спортсмен направился в неверном направлении или вышел за пределы размеченной трассы, ему следовало бы вернуться в точку, где была сделана ошибка. Для этого спортсмен может двигаться в противоположном направлении от правильного направления движения, при этом он несет полную ответственность за то, чтобы не создавать помех остальным участникам соревнований и не подвергать их опасности.

9. Спортсмены должны пройти всю дистанцию только своими силами, на своих лыжах. Помощь лидера или подталкивание запрещается.

10. В соревнованиях классическим стилем спортсмены должны использовать только классический стиль. В соревнованиях классическим стилем максимальная длина лыжных палок не должна превышать 83% от роста участника. В соревнованиях свободным стилем максимальная длина лыжных палок не должна превышать 100% от роста участника.

11. Во всех соревнованиях создание помехи запрещено. Созданием помехи считается намеренное препятствование, блокировка, удар или толчок любого участника соревнований какой-либо частью тела или лыжного инвентаря.

12. Запрещается использовать устройства беспроводной связи для общения между тренерами и спортсменами или между спортсменами во время соревнований.

13. В соревнованиях с раздельным стартом обгоняемый спортсмен обязан уступить лыжню по первому требованию. Правило действует на трассах для классического стиля, даже там, где есть две лыжни, и на трассах для свободного стиля, когда обгоняемый спортсмен вынужден ограничить свои движения. Во всех других соревнованиях при обгоне спортсмены не должны создавать помех. Ответственность за правильный обгон без помех лежит на обгоняющем спортсмене. Обгоняющий спортсмен должен поместить пятки своих лыж перед носками лыж обгоняемого спортсмена, прежде чем займет желаемую лыжню.

14. Во всех соревнованиях замена палки допускается только в том случае, если палка сломана или повреждена. В соревнованиях классическим стилем, если производится замена обеих палок, они также должны соответствовать условиям, прописанным в правилах соревнований. Разрешена замена палок в пит-боксах во время смены лыж, в скиатлоне.

15. Лыжи могут быть заменены только в случае:

- поломки или повреждения лыж или крепления. Факт повреждения инвентаря должен быть доказан жюри после соревнований;
- наличия боксов в месте проведения соревнований (пит-боксы, командные боксы в командном спринте).

16. Если требуется замена лыж, спортсмен должен ее осуществить за пределами трассы без посторонней помощи.

17. В забегах на длинные дистанции и в скиатлоне спортсменам разрешается осуществлять замену лыж в пит-боксах один раз или более. Количество смен лыж ограничено: 1 раз на соревнованиях с длиной трассы до 30 км включительно; 2 раза на соревнованиях с длиной трассы более 30 км; 3 раза на соревнованиях с длиной трассы более 50 км.

18. Натирание, соскабливание и чистка лыж во время соревнований запрещается. Исключение: в классическом стиле участники могут очищать свои лыжи от снега и льда и смазывать их. Участникам разрешается брать инструменты или материалы, очищать и смазывать лыжи только за пределами трассы и без посторонней помощи. Запрещается размещать снаряжение, инструменты и материалы на соревновательной трассе.

19. В командных соревнованиях передача осуществляется касанием рукой любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время когда оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Спортсмен может входить в зону передачи только тогда, когда его вызовут. Подталкивание стартующего спортсмена в любой форме запрещается.

20. На соревнованиях 1-й категории в персьюте, скиатлоне, в соревнованиях с масс-стартом, командном спринте и эстафетах спортсмены или команды, отставшие на круг или получившие указание от официальных лиц соревнований должны прекратить участие в данном соревновании и покинуть соревновательную трассу. Во всех видах соревнований остановленные спортсмены или команды указываются в итоговом протоколе (без учета времени) в соответствии с позицией, которую они занимали на трассе в последнем промежуточном пункте хронометража. Что касается других соревнований, решение о применении этого пункта принимает Жюри.

21. Участник должен следовать указаниям распорядителей и официальных лиц соревнований, а также выполнять все медицинские нормы. Участникам соревнований запрещается применение допинга.

Для эффективного учебно-тренировочного процесса и соблюдения требований мер техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо обеспечить обучающихся оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой в соответствии с ФССП по виду спорта «лыжные гонки».

4.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в приложение 5 к настоящей Программе.

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

Требования к участию лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

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

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

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

соревнованиях.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – Календарный план), проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания Учреждению на очередной календарный год утверждается Учредителем.

Календарный план разрабатывается и корректируется специалистами Учреждения ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план на текущий год является приложением 9 к настоящей Программе.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных

сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Фибертекс	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки солнцезащитные	штук	12
6.	Нагрудные номера	штук	200

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

7. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <http://www.flgr.ru/> - официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России
3. <http://www.rusada.ru/> - официальный интернет-сайт РУСАДА
4. <http://www.wada-ama.org/> - официальный интернет-сайт ВАДА
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
6. <http://kfis.spb.ru/> - Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
7. <http://lesgaft.spb.ru/> - НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
8. [spbuer2@yandex.ru](mailto:spbuor2@yandex.ru) - официальный интернет-сайт СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)»

7.2. Список литературных источников

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.106
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Миценко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.

19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. -107 М.: Советский спорт, № 1, 2003

Приложение 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
					18	24	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
					3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
					10	4	1
1.	Общая физическая подготовка (час)				318-337	312-334	200-224
2.	Специальная физическая подготовка (час)				281-300	437-462	474-499
3.	Спортивные соревнования (час)				94-112	150-174	200-224
4.	Техническая подготовка (час)				94-112	125-150	100-124
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)				28-47	50-75	62-87
6.	Инструкторская и судейская практика (час)				19-37	25-50	25-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)				19-37	50-75	100-124
8.	Итоговая и (или) промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы и др.)				1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Общее количество часов в год					936	1248	1248

Приложение 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Тема	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом. Возложение цветов к памятнику «Дети Беслана»	беседа, линейка	сентябрь
2.	Символы России (флаг, гимн, герб)	беседа	октябрь
3.	День народного единства	беседа	ноябрь
4.	День Конституции России	беседа	декабрь
5.	Мероприятия, посвященные полному освобождению Ленинграда от блокады	экскурсия, беседа, возложение цветов	январь
6.	День защитника Отечества	просмотр и обсуждение фильмов военной тематики	февраль
7.	Физическая культура и обеспечение здорового образа жизни	беседа	март
8.	День космонавтики	беседа	апрель
9.	Акция «Чистый город»	субботник	апрель, октябрь
10.	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне	экскурсия, беседа, возложение цветов	май
11.	Встречи со знаменитыми спортсменами	встреча, беседы	в течение года
12.	День героев Отечества	просмотр и обсуждение фильмов соответствующих тематике	в течение года
13.	Проведение тематических праздников	викторины, конкурсы	в течение года
14.	Серия онлайн-профилактических публикаций «Мы то, что мы едим»	просмотр публикаций	в течение года
15.	Культура поведения в быту и общественных местах	беседа	в течение года
16.	Посещение музея спорта Санкт-Петербурга	экскурсия	в течение года
17.	Характеристика судейства. Основные обязанности судей	лекция	в течение года
18.	Основные правила судейства соревнований. Оформление судейской документации	лекция	в течение года
19.	Основные правила соревнований, отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста	лекция	в течение года
20.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	в соответствии с Планом (приложение 3 к Программе)	в течение года

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

(учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования
спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, в Учреждении на постоянной основе, реализовываются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

Приложение 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Форма перспективного плана индивидуальной подготовки спортсмена

СПб ГБПОУ "УОР № 2 (техникум)" Перспективный план индивидуальной подготовки спортсмена

_____отделения _____
(Ф.И.О.) (вид спорта)
_____разряд/звание _____ г.р.

Сезон	Наименование соревнований	Сроки	Планируемый результат	Выполнение	Ознакомлен
	Цель сезона				
	Цель сезона				
	Цель сезона				
	Цель сезона				

Тренер-преподаватель

Приложение 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения:	≈ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	сентябрь-октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 106	ноябрь-март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 106	ноябрь-март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107	декабрь-март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	апрель-май	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	апрель-май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	июнь-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	июнь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Психологическая подготовка	≈ 106	в течении года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	структурное ядро спорта			Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Примерный план-график распределения программного материала для этапа УТ (свыше двух лет)

Периоды подготовки	Подготовительный						Соревновательный						Переходный				Подготовительный						Итого		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль			август	
	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып		план	вып
Кол-во тренир. дней	26		26		26		27		25		24		27		25		27		26		26		27		312
Кол-во тренировок	43		44		43		45		42		40		44		42		45		43		44		45		520
Кол-во часов тренировки	77		80		77		81		76		72		79		76		81		77		80		80		936
Кол-во дней на ТМ	В соответствии с Календарным планом																								
ОФП (час)	27		29		22		20		18		18		19		30		38		38		35		25		319
СФП (час)	23		28		29		30		29		26		30		23		15		19		21		23		296
Спортивные соревнования (час)	6		3		9		15		15		16		20				4						8		96
Техническая подготовка (час)	13		12		10		8		6		5		4		9		11		8		12		12		110
Тактич., теор., психол. под-ка (час)	4		4		3		4		4		3		2		4		8		2		2		2		42
Инструкторская и суд. практика (час)	2		2		2		2		2		2		2		5		2		5		5		5		36
Мед., медико-биологические, восстанов., тест., контроль (час)	2		2		2		2		2		2		2		5		3		5		5		5		37

Приложение 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Примерный план-график распределения программного материала для этапов ССМ

Периоды подготовки	Подготовительный						Соревновательный						Переходный		Подготовительный						Итого				
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь			июль		август	
	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып		план	вып	план	вып
Кол-во трен. дней	26		26		26		27		25		24		27		25		27		26		26		27		312
Кол-во тренировок	43		44		43		45		42		40		44		42		45		43		44		45		520
Кол-во часов тренировки	103		106		103		108		101		96		106		101		108		103		106		107		1248
Кол-во дней на ТМ	В соответствии с Календарным планом																								
ОФП (час)	27		28		23		19		14		16		18		35		41		39		38		29		327
СФП (час)	42		42		44		41		38		31		35		27		33		35		37		43		448
Спортивные соревнования (час)	8		4		10		25		28		25		30		11		4						10		155
Техническая подготовка (час)	13		15		16		10		9		9		9		8		12		12		14		14		141
Тактич., теор., психол. под-ка (час)	5		8		5		5		4		5		5		7		5		7		6		5		67
Инструкторская и суд. практика (час)	2		2		2		2		2		2		2		5		4		5		5		4		37
Мед., медико-биологические, восстанов., тест., контроль (час)	6		7		3		6		6		8		7		8		9		5		6		2		73

Приложение 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

Примерный план-график распределения программного материала для этапа ВСМ

Периоды подготовки	Подготовительный						Соревновательный						Переходный				Подготовительный						Итого		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль			август	
	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып		план	вып
Кол-во трен. дней	26		26		26		27		25		24		27		25		27		26		26		27		312
Кол-во тренировок	43		44		43		45		42		40		44		42		45		43		44		45		520
Кол-во часов тренировки	103		106		103		108		101		96		106		101		108		103		106		107		1248
Кол-во дней на ТМ	В соответствии с Календарным планом																								
ОФП (час)	20		23		18		16		12		12		12		16		26		24		23		22		224
СФП (час)	42		50		43		42		38		31		39		36		33		48		48		43		493
Спортивные соревнования (час)	20		6		23		30		30		30		32		16		4						12		203
Техническая подготовка (час)	7		7		10		8		7		7		7		5		3		17		19		14		111
Тактич., теор., психол. под-ка (час)	6		6		4		4		6		6		6		10		15		6		6		6		81
Инструкторская и суд. практика (час)	2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		2		4		26
Мед., медико-биологические, восстанов., тест., контроль (час)	6		12		3		6		6		8		8		16		25		6		8		6		110

Приложение 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»

**Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных
мероприятий на текущий год**
(прилагается)