Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Удорская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МУДО «Удорская СШ»
от 02.06.2023 № 01-06/138

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬННАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

с. Кослан
2023 г.

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по лыжным гонкам 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).

2. Программа разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказами Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года и № 325 от 17 мая 2023 года);

-Методическими рекомендациями по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (утв. Минспортом России 09.08.2023, Главным государственным санитарным врачом РФ 10.08.2023, Рособрнадзором 09.08.2023);

-Приказом Министерства спорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-Методическими рекомендациями "Организация и проведение аттестации обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", разработанными ФГБУ "Федеральный центр организации методического обеспечения физического воспитания", рекомендованными к реализации в образовательных организациях 22.06.2023;

-Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры 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»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; формирование здорового образа жизни через привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности.

II. Характеристика Программы.

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	**Сроки 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	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

2. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-14	16-18	20
Общее количество часов в год	312	416	520-728	832-936	1040

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

№ пп	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)

		ЭНП	УТЭ	ЭССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные учебно-тренировочные 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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

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.

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

4.Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки

соревнований, игр	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Отборочные	-	2	6	8	11

5. Годовой учебно-тренировочный план *(Приложение № 1).*

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

Сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 31 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

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.

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с учебно- тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

-на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

-на этапе совершенствования 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, тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Порядка приема, перевода и отчисления обучающихся из учреждения.

6. Календарный план воспитательной работы *(Приложение № 2).*

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании

условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

-государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения;

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 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 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 ежегодно актуализируется раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в *приложении № 3*.

8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на овладение занимающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем.

Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «лыжные гонки» на этапах многолетней подготовки заключается в следующем:

На этапе начальной подготовки (свыше года) обучающиеся должны:

- изучить основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий

- уметь провести подготовительную часть тренировки

- изучить спортивную терминологию, правила соревнований, судейскую терминологию и жесты

- овладеть навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах, основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная часть урока и заключительная часть

- овладеть терминологией и применять ее на занятиях.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** и **этапе совершенствования спортивного мастерства** проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Темы занятий: Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Судейство на соревнованиях по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

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

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебных тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными воспитанниками рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебных тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебным тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору и врачами ГБУ РК «Удорская ЦРБ».

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

• Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

• Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

• Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

• Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

• Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

• Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.

• Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

• Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.

• Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

• Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма занимающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Комплексы основных средств восстановления.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ; комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; сауна, массаж.

III. Система контроля.

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

На этапе начальной подготовки:

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

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

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 «лыжыне гонки»;

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

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

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

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

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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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.

Виды аттестации:

-текущий контроль успеваемости

-промежуточная аттестация

-итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по Программе – форма педагогического контроля за фактическим уровнем теоретических знаний обучающихся, их практических умений и навыков в рамках освоения Программы в период обучения.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится регулярно в течение учебного года (этапа) обучения в рамках учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

-тестирование обучающихся по видам подготовки: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая и др.

-оценка в течение учебного года (этапа) обучения результатов спортивных соревнований;

-оценка в течение учебного года (этапа) обучения достижения обучающимися соответствующего уровня спортивной квалификации.

В содержание текущего контроля успеваемости включаются:

-учет посещаемости занятий;

-учет пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок;

-выполнение учебно-тренировочных требований и норм;

-данные об оценках знаний, умений и навыков;

-сведения о состоянии здоровья обучающихся;

-личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения;

-участие в соревнованиях учрежденческого и муниципального уровня;

-участие в выездных соревнованиях;

-вхождение в состав сборных команд муниципального /республиканского уровней.

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится для оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также оценки результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и уровня их спортивной квалификации не реже одного раза в год в конце учебного года (этапа) обучения.

Для проведения промежуточной аттестации создается аттестационная комиссия. Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и в протоколах промежуточной аттестации обучающихся.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 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.	мин, с	не более	

	Классический стиль 10 км		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»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных спортсменов, способных бороться за самые высокие места на республиканских и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд Республики Коми и Российской Федерации.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе на занятиях решаются следующие задачи:

- освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и их совершенствование;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей на данном этапе характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного тренировочного материала.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет.

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных

результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Теоретическая подготовка является элементом теоретических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий.

Основные темы и содержание материала на этапе начальной подготовки:

- Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Республике Коми, России и мире.
- Порядок и содержание работы МУДО «Удорская СШ» по виду спорта лыжные гонки. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России, Республики Коми и за рубежом. Популярность лыжных гонок в Республике Коми и России.
- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.
- Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
- Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
- Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.
- Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.
- Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Основные темы и содержание теоретического материала на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Укрепление здоровья.

- Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- Пглублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов.
- Приобретение соревновательного опыта.
- Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объём специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Тренировочный план
тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й, 3-й
I. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и Республики Коми.	3	3
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	6	3
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3	4
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	10
ИТОГО		17	20
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	176	259
2.	Специальная физическая подготовка	60	100
3.	Техническая подготовка	40	60
4.	Контрольные упражнения и соревнования	15	25
5.	Углубленное медицинское обследование	4	4
ИТОГО		312	468

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

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	НО	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

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

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Тренировок	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	214

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), 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. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг

самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но 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 основное упражнение - передвижение на лыжах. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Средствами общей физической подготовки являются:

1. Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

2. **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

5. Упражнения для лыжников на стабилизацию и координацию.

Быстрый бег на месте и замирание в позиции на одной ноге. Для усложнения упражнения, делайте то же самое, но с перешагиванием небольших преград. Коньковые приседания с акцентом на опорную ногу и постановку центра тяжести. С утяжелением на вытянутых руках или без него. Упражнения на координацию с лыжным эспандером.

Статическая планка – с этого упражнения нужно начинать работать над мышцами кора. Динамическая планка – усложненная планка, именно такое упражнение делают профессиональные лыжники и трейлраннеры.

Боковые планки тоже бывают динамические и статические. Все динамические планки выполняются очень медленно. Ключевой момент – не скорость выполнения, а стабилизация и напряжение.

6. Упражнения для мышц области таза. Для этого упражнения понадобится гимнастический жгут. Ложитесь на живот, приподнимите ноги и верхнюю часть груди. В таком положении плавно раздвигайте ноги и возвращайте в исходное положение. Сначала держите руки за головой, потом можно усложнить, вытянув руки.

Баланс, стоя на колене. Упрощенный вариант – стойка на колене, вторая нога приподнята. Усложнить упражнение можно выносом ноги вперед и возвращением с исходное состояние. При этом, нога всегда на весу.

7. Упражнения для мышц ног и равновесия. Комплекс для улучшения техники конькового хода. Для упражнений нужен гимнастический жгут. Отвод ноги в сторону с сопротивлением жгута. Упражнение выполняется плавно с ощущением жжения в мышцах. Корпус должен смотреть прямо и не раскачиваться, если зафиксировать тело не удается – возьмите более легкий жгут. Имитация конькового хода и коньковые приседы со жгутами. Имитация конькового хода с утяжелителем/без него на вытянутых руках.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта (спортивной дисциплине).

Упражнениями, направленными на специальную физическую подготовку, являются:

Имитационные и подготовительные упражнения:

1 . Посадка лыжника: ступни на ширине плеч, параллельны, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, масса тела распределена на передние части стоп, руки опущены и расслаблены. Проверка правильности посадки:

а) при лёгком толчке сзади лыжник, теряя равновесие, должен свободно шагнуть вперёд и приставить ногу для сохранения позы посадки;

б) после окончания толчка ногой (лыжей) туловище и нога составляют прямую линию.

2. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеч, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловищем.

3. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на уровне 2-2,5 м.

4. с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног.

5. Переменная работа руками, взявшись вдвоём за концы палок, стоя лицом или спиной друг к другу.

6. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперёд.

7. Шаговая имитация переменного хода – ходьба широким шагом с сохранением посадки и размашистой работой руками на равнине и подъёме.

8. То же, с паузой в одноопорном положении.

9. Прыжковая имитация, напоминающая прыжки многоскоками, но с низким ведением стоп. Выполняется на равнине без палок, на подъёме с палками и без них

10. Имитация бесшажного хода без палок и с палками («Поклон»): 1 – вынос рук, постановка палок, масса тела на передней части стоп; 2 – навал; 3- доталкивание. При освоении 2-й и 3-й счёты объединяются

11. То же, с резиновым амортизатором, закреплённым за середину сверху - впереди.

8. Лыжные ходы и подводящие упражнения.

Ступающий шаг. Необходимый элемент начального обучения, изучается для формирования равновесия, переноса массы тела с одной лыжи на другую; служит подготовительным упражнением к скользящему шагу

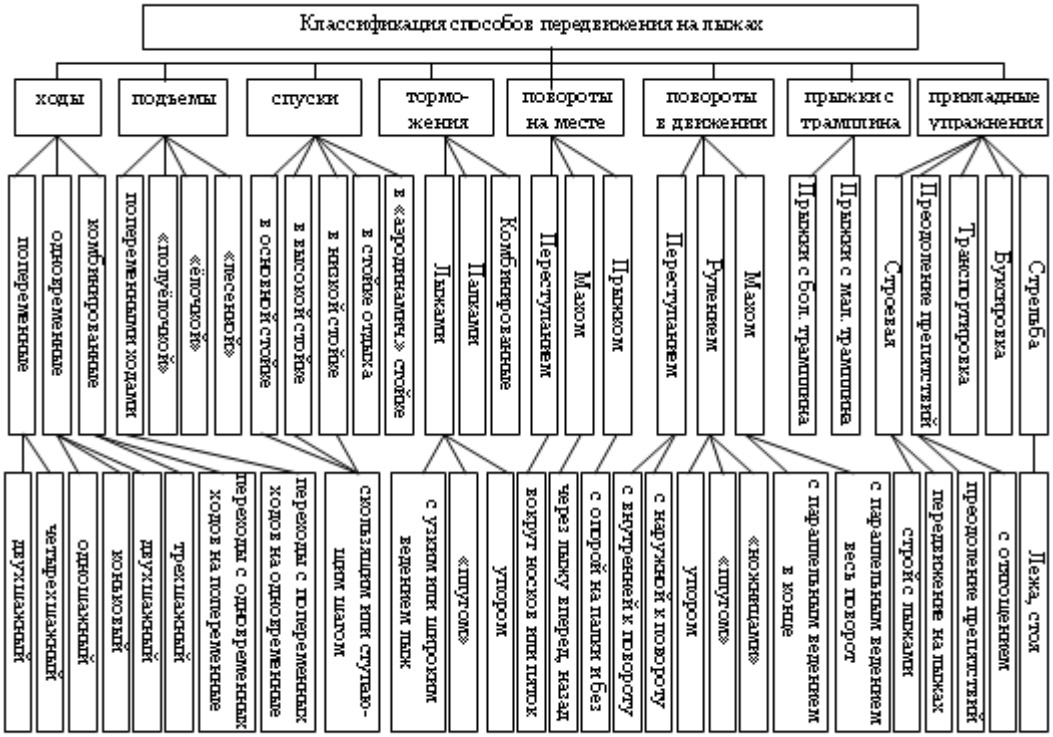
а) То же, с прихлопыванием лыжами без палок и с палками на равнине.

б) Подъём ступающим шагом на пологом склоне

Скользящий шаг. Основной элемент всех лыжных ходов, за исключением бесшажного, требует постоянного совершенствования. Системное освоение скользящего шага является добротным залогом владения попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Закрепление правильной посадки: после разбега проскользить в положении посадки на равнине, стоя на обеих лыжах.

То же, на одной лыже, не приставляя другую («Ласточка»).



Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы:

- общеподготовительные;
- специальноподготовительные;
- соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Критериями технического мастерства являются:

- объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен;
- разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачами общей технической подготовки являются:

-увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта;

-овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств общефизической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде.

Задачами специальной технической подготовки являются:

-сформировать знания о технике спортивных действий;

-разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена;

-сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;

- преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования);

- сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

- стадию базовой технической подготовки;

- стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.

Основные темы и содержание технического материала на этапе начальной подготовки:

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

Контрольные упражнения и соревнования.

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

Основные темы и содержание технического материала на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Основные темы и содержание технического материала на этапе

совершенствования спортивного мастерства:

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Основные темы и содержание технического материала на этапе высшего спортивного мастерства:

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников -тренировочной группы. Типичные ошибки.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде. Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Выделяют 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов.
2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата.
3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом.
4. Тактика выхода в очередной этап состязаний.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о её эффективных формах, тенденциях развития в виде спорта).
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом регионе и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
5. Овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др.

Тактика - это совокупность средств, приёмов, применяемых лыжником как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивно-технического результата. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной подготовки.

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

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

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Основные темы и содержание тактического материала на этапе начальной подготовки:

Тактика применения классических лыжных ходов на различных участках дистанции

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

Равнинные участки.

В условиях удовлетворительного и плохого скольжения (мягкая лыжня, рыхлая опора для палок) равнинные участки следует проходить попеременным двухшажным и иногда попеременным четырехэтажным ходом. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. При особо благоприятных условиях (отличное скольжение, твердая опора для

палок, жесткая лыжня) равнинные участки целесообразно проходить одновременным бесшажным ходом, так как он даёт преимущество в скорости при заметной экономии сил. Спортивная практика этому яркое подтверждение. Все сильнейшие лыжники проходят равнинные участки дистанции, расположенные на старте и финише, только одновременным бесшажным ходом. При хорошем скольжении равнинные участки лучше проходить сочетанием одновременного бесшажного с одновременным одношажным ходом (скоростной вариант) или сочетанием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом (скоростной вариант).

Подъёмы.

На современных гоночных трассах подъёмы составляют 1/3 её длины. Подъёмы могут преодолеваться скользящим, беговым и ступающим шагом, если лыжник использует попеременный двухшажный ход, а также «полуелочкой», «елочкой». Выбор способа преодоления подъёма зависит от крутизны и длины склона, состояния лыжни и опоры для палок, смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника и его работоспособности в данное время. Известно, что почти все подъемы имеют переменную крутизну, а это требует разнообразных способов их преодоления. Скользящим шагом целесообразно преодолевать отлогие склоны. Подъём беговым шагом лучше применять на средних и крутых склонах, а также на более отлогих при плохом скольжении. Подъём ступающим шагом эффективен на крутых склонах. При слабой подготовке или не удачной смазке, когда крутизна склона не позволяет подниматься даже ступающим шагом, следует применять способы подъёма «полуёлочкой» или «ёлочкой».

При преодолении подъемов тактически рационально применять такие способы или их сочетания, которые лучше соответствуют особенностям микрорельефа. В целях поддержания высокого темпа гонки и наиболее быстрого преодоления подъёма применяют в гору, по мере укорочения длины и скорости скольжения, сочетание нескольких способов, т.е. отлогую часть склона преодолевают скользящим шагом, среднюю беговым, а заключительную (крутую) - ступающим шагом. Переход от одного способа к другому должен быть своевременным, точным и быстрым, без потери скорости. Попытка сохранить способ подъёма, когда длина скольжения лыжи значительно укоротилась, приводит к значительным, неэкономичным изменениям.

Равнинные участки после подъемов: лыжниками целесообразно проходить сочетанием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным. Такое сочетание к тому же способствует лучшему протеканию восстановительных процессов в организме лыжника, существенно снимает нагрузку с мышц ног, выполнявших большую работу во время преодоления подъёма. Однако если равнинный участок после крутого подъёма все же имеет незначительно восходящую крутизну, то проходить его рациональнее попеременным двухшажным ходом. Если после подъёма следует открытый спуск, то подъём надо преодолевать в быстром темпе и очень активно начать вход в спуск. Для этого необходимо выполнить 3-4 беговых шага, 2-3 раза сильно оттолкнуться палками (одновременный бесшажный ход или одновременный одношажный - стартовый вариант) и сразу же принять стойку спуска. Если же после спуска сразу начинается подъём, то лыжнику следует перед входом в подъём несколько раз оттолкнуться руками. Применив этот тактический приём, лыжник несколько дольше поддержит падающую скорость и проскользит в начале подъёма еще несколько метров по инерции. Переходить на попеременный двухшажный ход следует только тогда, когда крутизна подъёма возросла и скорость значительно снизилась.

Неровные участки, имеющие конфигурацию морских волн, следует проходить одновременным бесшажным ходом.

Открытые спуски: на открытых спусках лыжник значительно снижает свою двигательную активность, создавая тем самым наиболее благоприятные условия для восстановления сил и функций организма. Открытые длинные спуски лучше проходить в стойке «отдыха». Ноги как можно больше следует выпрямить в коленных суставах (но не полностью), туловище согнуть в пояснице, до горизонтального положения, а руки поставить в сомкнутом положении впереди верхней части тела. Такая поза хорошо

обтекаема и выгодна с физиологической точки зрения - позволяет хорошо расслабить мышцы ног, плечевого пояса и спины. Лыжниками используются и низкая стойка, так достигается еще меньшее лобовое сопротивление воздуха и скорость несколько увеличивается. Но при этом снижается способность к амортизации толчков, гораздо больше устают мышцы ног, хуже «отдыхают» мышцы спины и рук, плохо просматривается трасса. Поэтому при выборе стойки применительно к тому или иному спуску лыжнику необходимо учитывать все обстоятельства. Весьма важно при прохождении открытых спусков акцентировать внимание на глубоком выдохе, который тоже способствует расслаблению мышц и лучшему восстановлению работоспособности организма.

Закрытые спуски: при прохождении спусков лыжнику бывает необходимо прибегнуть к торможению. В этих случаях лыжнику следует применить торможение «плугом», упором или соскальзыванием. Стойка в «плуге» применяется для торможения на отлогих, прямых склонах. Торможение выполняется обеими лыжами. Торможение выполняется обеими лыжами. Скорость лыжника на спуске зависит от угла разведения лыж и характера снежного покрова. На крутых склонах, имеющих жесткую, обледенелую лыжню, когда высокая скорость, тормозить «плугом» нецелесообразно. В этих условиях эффективнее применить торможение соскальзыванием. Следует отметить, что торможение соскальзыванием применяется не только для снижения скорости спуска, но и для изменения направления движения. Торможение упором целесообразно применять при спуске наискось или на равнинном участке после выката.

Повороты в движении: современные трассы требуют от лыжника умения быстро, а самое главное, без потери скорости выполнять повороты. Повороты в движении при перемене передвижения на равнинных участках и склонах. Способов поворотов существует много. Это поворот переступанием, упором, «плугом», «ножницами», из упора, на параллельных лыжах. Каждый поворот имеет свои технико-тактические преимущества. Задача лыжника - научиться рационально использовать в ходе гонки преимущества того или иного поворота на равнинных участках, склонах и на выкате со склона (на равнине). Выбор поворота зависит от задачи, которую ставит лыжник на склоне, крутизны и профиля склона, состояния снежного покрова, скорости движения и т.д.

На равнинных участках целесообразно применять поворот переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах. Поворот переступанием - самый простой и наиболее распространенный из всех поворотов, который увеличивает скорость лыжника. На равнинных участках и на отлогих склонах увеличение скорости происходит за счет активного отталкивания палками. На крутом склоне отталкивание палками и лыжей нецелесообразно (большая скорость).

При большой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим, лыжнику следует применять поворот упором. В зависимости от решаемой тактической задачи на спуске - сохранения скорости или торможения - необходимо лыжу в упоре меньше или больше кантовать и загружать. При высокой скорости, для уменьшения крутизны спуска наискось лучше применять поворот «ножницами». Зачастую лыжнику необходимо выполнить полный поворот (из косого спуска в косой в другую сторону). В этом случае целесообразно применить поворот из упора. Этот способ позволяет выполнять поворот любой крутизны на разных склонах с различным состоянием снежного покрова. На раскатанных склонах лучше всего применять поворот на параллельных лыжах. Этот поворот требует наименьшей затраты сил, а самое главное - скорость во время поворота снижается незначительно. Поворот на параллельных лыжах считается самым современным способ. Высококвалифицированные лыжники предпочитают выполнять на спусках поворот этим способом.

Основные темы и содержание тактического материала на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Тактически рациональное применение коньковых лыжных ходов на дистанции.

Было установлено (В.Н. Манжосов), что скорость передвижения коньковыми

способами значительно выше, чем при прохождении тех же участков классическими ходами. Требования к сердечно-сосудистой системе коньковые способы предъявляют несколько ниже, чем при передвижении классическими ходами. Так, по данным специалистов, частота сердечных сокращений (ЧСС) на подъемах при преодолении их коньковыми ходами в среднем ниже на 10-15 уд.мин. У лыжников, передвигающихся коньковыми ходами, пульсограммы имеют более сглаженный характер, чем при применении классических способов передвижения. Разница между максимальной ЧСС и минимальной уменьшается на 15-20%, а скорость на равнинных участках возрастает до 20% (А.В. Кондрашов). В дальнейшем при совершенствовании техники коньковых ходов, силовой подготовки лыжника,- инвентаря, смазки, а также качества подготовки дистанции. Специалисты предполагают увеличение скорости передвижения до величин, характерных для конькобежцев, т. е. дистанции в 10 км, возможно, будут: проходить за 16-19 мин. Увеличение средней скорости передвижения на трассе произойдет и за счет повышения тактической подготовленности спортсмена.

Характеристика коньковых лыжных ходов
(по В.Д. Евстратову, П.М. Виролайнену, Г.Б. Чукардину, 1988)

Название хода	Время	Расстояние	Скорость	Темп
	цикла, с	За цикл, м	в цикле, м/с	в минуту (циклы)
Полуконьковый ход	1,02	7	6,86	58
Коньковый ход с махами руками	0,7-1,0	6-9	6-10	60-85
Коньковый ход без махов руками	0,9-1,4	7-12	6-9	42-66
Одновременный двухшажный	0,8-1,6	3,5-8,5	3,5-7,0	40-75
Одновременный одношажный	1,2-2,0	6-15	3,5-8,5	30-50
Попеременный	0,8-1,15	3-4,5	3,5-5	55-75

Во-первых, выбор эффективного хода на участке трассы определяется технико-тактическими возможностями его: длина цикла (м)/ время цикла (с), скорость в цикле (м/с), темп движения (циклы в 1 мин).

Во-вторых, при выборе того или иного хода лыжник должен учитывать протяженность участка трассы, характер микрорельефа на нем, физическое состояние, степень усталости, состояние опоры для палок и лыжни, а также скольжение.

В-третьих, выбор хода зависит и от целевой установки: какую тактическую задачу собирается решать лыжник на данном конкретном участке трассы - обгон или выигрыш времени, сохранение лидерства или отдых. Установлено, что, если нарезанная лыжня отсутствует, если лыжное полотно жесткое, гладкое, равнинные участки рационально проходить одновременным одношажным коньковым ходом. Исследования, проведенные в секторе лыжных гонок во ВНИИФК А.А. Гололобовым и А.И. Головачевым, показали, что этот ход наиболее перспективен с точки зрения увеличения скорости на соревновательных трассах. Прирост скорости при использовании на равнинных участках одновременного одношажного конькового хода более ощутим, чем при других лыжных ходах.

Одновременный одношажный коньковый ход требует от лыжника хорошей координации движений, развитого чувства равновесия, умения своевременно загружать маховую и толчковую ногу. Учитывая вышеизложенные требования, А.В. Кондрашов отмечает, что одновременный одношажный коньковый ход на равнинных участках применяют в 1/3 всех наблюдаемых случаях. Эту группу, заключает автор, составили в

основном ведущие лыжники страны.

А.В. Кондрашев установил, что лыжники, имеющие хорошо развитую силовую выносливость, лучше выполняют одновременный одношажный коньковый ход. Опыт практики показывает, что при хорошем скольжении, если требуется выполнить ускорение, равнинные участки лучше проходить коньковым ходом с махами руками или коньковым ходом без махов рук.

При удовлетворительных и плохих условиях скольжения равнинные участки целесообразно проходить одновременным двухшажным коньковым ходом. Необходимо подчеркнуть, что при хороших условиях скольжения одновременный двухшажный коньковый ход является наиболее экономичным способом передвижения на равнинных участках дистанции. Этот вывод был сделан Л.Н. Корчевым на основании определения пульсовой (ЧСС) стоимости лыжного хода.

Ряд специалистов считают (А.В. Гурский, Л. Ф. Кобзева, В.В. Ермаков; В.Л. Ростовцев, О.Ю. Солодухин, А.А. Савельев; В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин), что при хороших условиях скольжения подъем до 8° лучше преодолевать одновременным двухшажным коньковым ходом. Однако следует особо подчеркнуть, что крутизна подъема 8-9° при хороших условиях скольжения является граничной, когда преимущества классического попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного конькового хода уравниваются. На более крутых подъемах (свыше 8°), начинает выигрывать классический попеременный двухшажный ход, а на более пологих эффективнее одновременный двухшажный коньковый ход. К такому выводу пришел и Л.Н. Корчевой, доказав экономичность применения указанных выше лыжных ходов на подъемах по пульсовой стоимости их. При удовлетворительных и плохих условиях скольжения подъемы до 8° целесообразно также преодолевать одновременным двухшажным коньковым ходом. При плохом скольжении, мягкой лыжне, усталости подъемы свыше 8° рекомендуется преодолевать попеременным коньковым ходом.

При отличных условиях скольжения наиболее эффективным способом преодоления отлогих подъемов (до 3°) является одновременный одношажный коньковый ход. Высококвалифицированные спортсмены поддерживают высокую скорость на подъемах (до 30) одновременным одношажным коньковым ходом за счет большой длины проката. А чтобы увеличить длину проката, лыжник должен в совершенстве владеть скольжением на одной лыже и при высокой скорости передвижения точно попадать в каждом цикле движения проекцией общего центра массы (ОЦМ) в центр площади лыжи. Причем малейшие отклонения отрицательно влияют на изменение скорости скольжения. Специалисты считают, что точность попадания в каждом цикле движения проекции ОЦМ в центр площади лыжи зависит от степени развития «позной» выносливости лыжника. «Позная» же выносливость - это способность к длительному сохранению положения тела, необходимая при выполнении спортивного упражнения (Ю.В. Верхошанский). С целью развития «позной» выносливости специалисты рекомендуют лыжникам тренировать вестибулярный анализатор, отвечающий за функции равновесия и сохранения позы при передвижении на лыжах.

Опыт практики показывает, что при хороших условиях скольжения на отлогих (1-30) спусках лыжники применяют коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов ими). Целесообразность в этом есть. Лыжники увеличивают скорость спуска за счет более низкой стойки и активного отталкивания ногой. Причем необходимо особенно подчеркнуть: чем выше мастерство лыжника, тем на более высокой скорости он проходит пологий спуск. Доказано, что ход без махов руками экономичнее (А.В. Кондрашев). Его целесообразно применять в начале крутых спусков, а также при выкате с них. Коньковый ход без махов руками позволяет лыжнику развивать высокую начальную скорость спуска и как можно дольше сохранить ее при выкате со спуска. К тому же специалисты считают, что неподвижное положение рук перед грудью снижает лобовое сопротивление воздуха при спуске. Напротив, активные махи (коньковый ход с махами руками) требуют от лыжника больших затрат энергии и увеличения лобового сопротивления воздуха при спуске.

Тактически рациональное распределение сил в лыжных гонках. Рациональное распределение сил на дистанции - один из важнейших вопросов тактической подготовки лыжника - гонщика. В деле совершенствования тактического мастерства лыжников-гонщиков, мы проводилось исследование, в котором ставилась задача определить эффективность распределения сил участников соревнований в зависимости от их спортивной квалификации, рельефа местности и метеорологических условий.

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований проходят дистанции следующими вариантами:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Основываясь на результатах математической обработки «раскладки» сил лыжниками на разных по протяженности трассах, можно считать установленным, что из вышеприведенных вариантов гонщики большей частью предпочитают следующие: равномерное распределение сил на всей дистанции (колебание средней скорости не выше 2-3%), увеличение скорости хода на отдельных ее участках (рывками), относительно слабое начало и увеличение скорости на второй половине дистанции, сильное начало (на 8-9% вышесредней скорости) и относительно слабый финиш (на 5-6% ниже средней скорости). Однако последний вариант, как это утверждает В.Д. Шапошников, требует от лыжника большой тренированности и высокого развития качества быстроты.

Установлено, что в большинстве случаев лыжники и лыжницы, занявшие в соревнованиях первые десять мест, проходят дистанции (5, 10, 15 км) более равномерно, хотя небольшие колебания скорости (не выше 2-3% от средней интенсивности, или так называемая «оптимальная зона», по Г.П. Богданову и др.) встречаются даже у сильнейших лыжников. Спортсмены, занявшие места в последующих десятках, проходят дистанцию менее равномерно, т.е. начинают гонку сильно (на 5-10% выше средней скорости), а финишируют слабо. Причина такого неравномерного прохождения состоит в том, что лыжники неправильно оценивают свои силы. Поэтому в соревнованиях они выступают ниже своих возможностей.

Умение тактически правильно распределять свои силы на гоночных трассах особенно необходимо высококвалифицированным лыжникам-гонщикам, для которых победа или поражение в гонке зачастую решается одной - двумя выигранными или проигранными секундами.

Рациональные варианты распределения сил на дистанциях следует выбирать главным образом на контрольных тренировках. При этом в основном нужно апробировать следующие варианты: равномерное распределение сил на всей дистанции, или вариант с усилением хода на отдельных участках, или прохождение первой половины дистанции быстрее второй, и наоборот. Выбор же варианта должен обусловливаться степенью подготовленности лыжника, силами соперников, знанием внешних условий и профилем трассы.

Выбор и апробирование вариантов распределения сил следует производить на разном рельефе. Одно дело выбрать вариант распределения сил, когда трасса соревнования проложена по слабопересеченной местности, совсем другой - когда она проходит по сильнопересеченной. Кроме того, нестандартные внешние условия, различный состав участников в соревнованиях и т.п. невольно заставляют гонщика

изменять установившийся вариант распределения сил и вдумчиво, творчески относиться к выбору его в той или иной гонке. Вот почему выбор рационального варианта распределения сил и успешная его реализация в процессе гонки - вопрос очень трудный.

Прохождение дистанции с учетом своей подготовленности, распределение силы так, чтобы добиться более высокого результата.

1. Если лыжник достаточно хорошо подготовлен и обладает высокими скоростными качествами, ему целесообразно первую половину дистанции проходить сильно (на 8-9% выше средней скорости). Смысл этого варианта в том, что, используя указанное качество, лыжник выигрывает на первой половине дистанции расстояние у соперников, обладающих значительной скоростной выносливостью и проходящих вторую полови ну трассы быстрее первой.

2. Если лыжник слабо подготовлен, дистанцию соревнования ему следует проходить относительно равномерно (с колебаниями скорости не выше 3-5% от средней скорости). При таком варианте распределения сил у него больше возможностей использовать все стороны своей подготовленности, чем при других вариантах, так как в этом случае он менее зависим от тактических приемов своих конкурентов.

3. В том случае, если гонщик хорошо подготовлен и обладает значительной скоростной выносливостью, гонку целесообразно начинать в оптимальном темпе (на3-5% выше средней скорости), а финишный отрезок пройти сильно (на 8-9% выше средней скорости). Этот вариант часто приносил победу прославленной лыжнице Г. Кулаковой.

Лыжнику следует помнить: умению распределять силы помогают многочасовой бег (с умеренной и равномерной интенсивностью), а также многокилометровые походы. При появлении же усталости (особенно во второй половине дистанции) гонщику необходимо сосредоточить внимание на рациональном использовании оставшихся сил с тем, чтобы сохранить интенсивность работы и поддержать скорость на дистанции.

Основные темы и содержание тактического материала на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Формирование «Тактического» мышления у лыжников.

Правильно намеченная и хорошо осуществленная тактика решает успех лыжника в соревновании. Именно такая тактика обеспечила, например, заслуженному мастеру спорта

В. Смирнову возможность добиться преимущества перед сильнейшим лыжником мира норвежцем В. Ульвангом в гонке на 30 км на чемпионате мира в Лахти (Финляндия, 1989 г.).

Процесс же составления и реализация тактического плана базируются на хорошо развитом «тактическом» мышлении лыжника. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков предполагает включение в процесс тренировки специальных мероприятий, направленных на формирование у спортсменов «тактического» мышления.

1. Все мастера спорта и подавляющее большинство перворазрядников (87%) придают большое значение составлению тактического плана гонки. Это было очень четко выражено олимпийским чемпионом В. Рочевым, который в беседе заявил, что «правильно составленный тактический план гонки сводит к минимуму элемент случайности в ходе гонки, позволяет наилучшим образом реализовать свои возможности. Отсутствие же тактического плана придает гонкам сумбурный характер. Гонщик идет "на авось". При таком положении трудно добиться хороших, устойчивых результатов».

Такое понимание значения тактического плана является для лыжников одновременно мотивом их деятельности, стимулирующим активность их мыслительной деятельности в период подготовки к предстоящему соревнованию. Поэтому все опрошенные мастера спорта и значительная часть перворазрядников используют в своей практике каждую возможность для предварительного ознакомления с дистанцией и составления тактического плана гонки.

2. Лыжники младших разрядов не придают существенного значения составлению тактического плана гонки. Лишь малая часть из них (10,4%) считает это необходимым. В силу этого у них отсутствуют необходимые мотивы для предварительного ознакомления с дистанцией и составления тактического плана гонки.

3. Содержанием мышления лыжников старших разрядов при составлении ими тактических планов является: а) определение оптимальной скорости и способов передвижения на различных участках дистанции с различным рельефом; б) распределение сил на дистанции; в) подбор наилучшей смазки; установление пунктов приема питания (на длинных дистанциях). Кроме того, в содержание мышления лыжников входит решение вопросов, возникающих в ходе реализации плана в связи с конкретными обстоятельствами гонки.

4. «Тактическое» мышление лыжников младших разрядов направлено в основном лишь на определение характера смазки лыж и примерного темпа бега в начале дистанции. Распределение же сил на отдельных участках и отрезках дистанции с различным рельефом, выбор целесообразных способов преодоления подъемов, спусков, равнинных участков не предусматриваются ими заранее, а решаются в ходе самой гонки.

5. Предпосылками «тактического» мышления лыжников старших разрядов при составлении ими тактического плана гонки в основном являются:

1) знания целесообразных вариантов распределения сил на дистанции и способов прохождения участков с различным рельефом;

2) сведения о профиле дистанции, температуре, состоянии снега и метеоусловиях;

3) понимание сильных и слабых сторон своей физической, технической и волевой подготовки;

4) знание сил соперников;

5) учет результатов жеребьевки и др.

Лыжники - мастера спорта и значительная часть перворазрядников - при составлении тактических планов с наибольшей полнотой учитывают все указанные предпосылки.

Напротив, лыжники III и II разрядов из всей проведенной выше совокупности предпосылок учитывают в основном лишь результаты жеребьевки, состояние снега, метеоусловия.

Таким образом, у спортсменов младших разрядов, во-первых, отсутствуют необходимая целеустремленность, плановость их деятельности, что вытекает из недостаточного понимания ими важности тактического плана; во-вторых, они не обладают знаниями, умениями и навыками, необходимыми для составления тактических планов, а следовательно, и для проявления соответствующей мыслительной активности, иными словами, «тактическое» мышление у них развито совершенно недостаточно.

Формирование у лыжников «тактического» мышление возможно, если в содержание тренировочных занятий включать специальные мероприятия. Эти мероприятия заключаются в следующем:

1. В разъяснении лыжникам необходимости составления тактического плана и связанного с этим изучения и запоминания дистанции.

2. В создании у спортсменов необходимой мотивации, основанной на понимании значения тактического плана для достижения успеха в гонках.

3. В разборе схем составления тактического плана гонки.

4. В вооружении лыжников необходимыми знаниями как предпосылками для успешного составления тактического плана о различных вариантах распределения сил, правильном выборе мазей, парафинов и определении характера смазки лыж, о выяснении сильных и слабых сторон в собственной физической, технической и волевой подготовке, о подготовленности соперников, о значении состояния снега, метеоусловий и т. д.

5. В упражнениях на решение отдельных тактических вопросов в процессе изучения дистанции и при составлении тактических планов с заданными конкретными условиями соревнований.

Основные темы и содержание тактического материала на этапе высшего спортивного мастерства:

Средства и методы тактической подготовки.

Практическая реализация тактической подготовленности лыжников-гонщиков предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о гонке,

формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, решительное и своевременное воплощение принятых решений, благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и другого.

"Тактические упражнения" в тренировке.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые "тактические упражнения". От других тренировочных упражнений их отличает то, что установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач; в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы; в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются: в облегченных, усложненных условиях, а также - в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, расчленяя их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей, оборонительной, контратакующей тактики в спортивных играх и единоборствах, позиционной борьбы на дистанции и т.д.).

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Разработка индивидуальных тренировочных программ заключается в следующем:

1. Анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы;
2. Определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
3. Определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
4. Выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
5. Определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы;
6. Подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
7. Определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

При построении индивидуальных тренировочных программ рекомендуется ориентироваться на задачи тренировочного процесса по основным разделам подготовки и нормативные требования настоящей Программы.

4.2.Учебно-тематический план

Этап спортив	Темы по теоретической	Объем времени в	Сроки проведе	Краткое содержание

ной подгото вки	подготовке	год (минут)	ния	
Этап начальн ой подгото вки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябр ь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также

условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации Программы.

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 игрового зала;

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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";

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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 (0,6х2 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), этапа совершенствования спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

	лыжероллеров								

Обеспечение спортивной экипировкой.

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные (классический ход)	пар	12
2	Ботинки лыжные (коньковый ход)	пар	12
3	Ботинки лыжные (универсальные)	пар	12
4	Чехол для лыж	шт	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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Термобелье	компл	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Футболки (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2
14.	Футболки (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на	-	-	1	1	1	1

			обучающегося						

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, спортивная экипировка обеспечиваются за счет средств бюджета МУДО «Удорская СШ».

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, обеспечивается за счет средств родителей обучающихся на добровольной основе.

Кадровые условия реализации Программы:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования 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);

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной организации. С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей должно осуществляться:

-дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;

-профессиональная переподготовка;

-формирование профессиональных навыков через наставничество;

-стажировка;

-использование современных дистанционных образовательных технологий;

-участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах; деловых играх, семинарах;

-длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;

-самостоятельное обучение;

-проведение открытых учебно-тренировочных занятий;

-реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Педагогические работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора спортивной школы.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

3. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

6. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

7. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

8. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.

9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.

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

Интернет-источники:

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

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/

Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

Официальный интернет-сайт РУСАДА http://www.rusada.ru/

Официальный интернет-сайт ВАДА http://www.wada-ama.org/

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство-вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная продолжительность в часах								
		6	8	8	10	14	16	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп								
		12	12	12	10	10	10	10	10	4
1.	Общая физическая подготовка	182	233	223	218	255	290	270	335	270
2.	Специальная физическая подготовка	60	110	120	162	225	260	270	299	375
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	10	10	20	80	90	95	95	145
4.	Техническая подготовка	50	45	45	80	87	99	104	112	124
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	15	36	43	43	45	62
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	20	25	25	25	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	10	10	15	25	25	25	25	32
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**416**	**520**	**728**	**832**	**832**	**936**	**1040**

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		

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

Приложение 3

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

Этап СП	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 -2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	3. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»		Тренер-преподаватель	1 раз год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1 раз в год
Тренировочный этап	1 .Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 -2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Инструктор-методист	1 раз в год
Этап совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Тренер-преподаватель	1 раз в год

спортивного мастерства	2. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг - контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Инструктор-методист	1 раз в год