

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

Директор МКУ ДО СШ  
Камышловского района  
\_\_\_\_\_ О.А. Колясникова  
Приказ № 223 - О от 27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Срок реализации программы на этапе начальной  
спортивной подготовки – 3 года

Разработчик:  
Соколова Е.В.  
тренер-преподаватель  
по лыжным гонкам

п. Октябрьский, 2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b> .....	3
1.1.	Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.....	3
1.2.	Цель этапа (ов) подготовки.....	6
1.3.	Задачи этапа (ов) подготовки.....	7
1.4.	Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.5.	Структура системы многолетней подготовки.....	8
1.6.	Компетенции спортсмена.....	9
<b>II.</b>	<b>Нормативная часть</b>	
2.1.	Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.....	12
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	13
2.3.	План подготовки.....	13
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта.....	15
2.5.	Графическая структура годового цикла.....	16
2.6.	Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	18
<b>III.</b>	<b>Методическая часть</b>	
3.1.	Годовой план-график занятий.....	19
3.2.	Содержание по разделам подготовки.....	20
3.3.	Структура занятия и регламент.....	21
3.4.	Средства тренировки.....	22
3.5.	Методики работы.....	24
3.6.	Методы работы.....	25
<b>IV.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	28
4.2.	Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	30
<b>V.</b>	<b>Материально-техническое обеспечение программы</b> .....	31
<b>VI.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	
6.1.	Список литературы.....	33
6.2.	Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов.....	34
<b>VII.</b>	<b>План физкультурных и спортивных мероприятий</b> .....	34
	<b>Приложения</b> .....	35

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа (далее – программа) тренировочного этапа подготовки по виду спорта лыжные гонки для МКУ ДО СШ Камышловского района (далее - учреждение) составлена с учётом следующих нормативных документов:

Дополнительная образовательная программа (далее – программа) этапа начальной подготовки по виду спорта лыжные гонки разработана в соответствии с

- Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных спортивных подготовок";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 250 "об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки";
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждёнными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных спортивных подготовок".

### **1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности**

Программа рассчитана на срок реализации от 1 года до 3 лет на уровне начального и основного общего образования.

Группы начальной подготовки 1-го года обучения формируются в начале учебного года из обучающихся на базе начального общего образования, изъявивших желание заниматься лыжными гонками. Минимальный возраст для зачисления – 9 лет. Наполняемость групп по нормам СанПиНа (Постановление от

03.04.2003 г. № 27) – 15 человек. Формирование групп 1 – года обучения начинается 1 августа и заканчивается с набором групп до 20 сентября. Для приема в Учреждение необходимо письменное заявление от родителей и справка врача-педиатра с указанием перенесенных заболеваний ребенка. Зачисление в группу обучающихся закрепляется приказом по школе.

Обучающиеся, не освоившие в полном объеме учебные программы переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Плановые занятия начинаются с 1 сентября по расписанию, утвержденному директором МКУ ДО СШ Камышловского района 3-4 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным перерывом для отдыха.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разнообразную физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на 2-й год обучения.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

### Основные виды лыжных гонок.

#### 1. Соревнования с раздельным стартом.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило, интервал составляет 30 сек. (реже – 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

#### 2. Соревнования с масс-стартом.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

#### 3. Гонки преследования.

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

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

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

#### 4. Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже – трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже – трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы – свободным стилем).

Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

#### 5. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

#### 6. Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

### **1.2. Цель этапа подготовки**

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Цель программы - развитие личности каждого ребенка, предлагая:

- Одним развитие в целом, расширение кругозора, давая им возможность попробовать себя в данном виде спорта;
- Другим, углубляясь в выбранный вид спорта, совершенствовать, развивать уже определившиеся способности.

### **1.3. Задачи этапа подготовки**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе начальной подготовки (НП 1,2):**

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- ✓ приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- ✓ овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- ✓ воспитание черт спортивного характера;
- ✓ формирование должных норм общественного поведения;
- ✓ выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- ✓ правила поведения на соревнованиях;
- ✓ приобретение знаний о здоровом образе жизни.

### **1.4. Специфика организации тренировочного процесса**

Основным средством занятий лыжным спортом служит: физическое упражнение, циклические виды спорта и спортивные игры. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах начальной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание на физические качества которые в данном возрасте активно не развиваются.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

- аэробные возможности возраст от 8 до 10 лет и далее после 14 лет;
- анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет;
- анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения – 16-18 лет.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на 1 год раньше.

Основные принципы обучения и тренировки – последовательность и доступность применения основных тренировочных и соревновательных нагрузок. Последние научные данные показывают что аэробные нагрузки (ЧСС  $\approx$  до 150 уд/мин I зона) в оптимальном объеме укрепляют состояние иммунной системы

человека; смешанные, в аэробно-анаэробном режиме энергосбережения (ЧСС  $\approx$  до 170 уд/мин II зона энергосбережения) в оптимальном объеме, не улучшают но и не угнетают иммунитет спортсмена; нагрузки, выполненные при ЧСС свыше 170 уд/мин III зона энергосбережения, снижают иммунитет, что постепенно приводит к различным заболеваниям от ОРЗ до более серьезных, однако это происходит в том случае, если одной нагрузке не предшествовала длительная тренировка (2-4 месяца) в аэробном режиме.

Основными формами физической подготовки являются: утренняя физическая зарядка, учебные занятия, физическая тренировка, спортивные и подвижные игры, физкультурно-спортивные праздники, физический труд.

Формы контроля, которые используются с юными спортсменами, соответствуют возрасту, этапу и периоду подготовки для этого используются формы педагогического контроля за нагрузкой, контроль по ЧСС, результаты медико-биологических исследований.

На всех этапах подготовки, т.ч. на этапе начальной специализации осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

### **1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)**

Многолетняя подготовка спортсмена, существующая в МКУ ДО СШ Камышловского района, строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности в процессе многолетней подготовки;

- неуклонный рост объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно меняется в пользу СФП;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней

тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Характеристика основных этапов многолетней подготовки представлены в таблице 1

Таблица 1

Основными этапами многолетней подготовки

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Период подготовки
Начальной подготовки	Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации	До 3-х лет
Тренировочный	Начальная и углубленная специализация по избранному виду спорта	До 5-ти лет
Совершенствование спортивного мастерства	Спортивное совершенствование	До 3-х лет

### 1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

В результате освоения данной программы начальной подготовки по лыжным гонкам от 1 года до 3 лет у обучающихся предполагается:

- Расширить заложенные творческие возможности в области лыжных гонок обусловленные личностным потенциалом ребенка;
- Сформировать готовность к продолжению занятиями по данному виду спорта, эмоционально-волевое отношение к познанию, постоянное стремление к активной деятельности (трудолюбие);
- Сформировать систему знаний и способов деятельности, соответствующую основную содержанию данной программы;
- Воспитать положительное отношение к труду, бережное отношение к инвентарю и оборудованию, окружающей природе;
- Обучающиеся данной программы постоянные участники спортивно-массовых мероприятий и праздников, проводимых на уровне Камышловского района, округа.

## **Требования по подготовке обучающихся групп НП-1 года обучения**

Обучающийся первого года обучения на этапе начальной подготовки должен:

### 1. уметь:

- Заполнять дневник самоконтроля
- Овладеть разнообразными двигательными навыками различных видов спорта: игровые виды спорта, легкая атлетика, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, лыжные гонки;
- Овладеть техникой передвижения на лыжах на равнинах, подъемах и спусках;
- Овладеть комплексами утренней зарядки.

### 2. знать:

- Правила дорожного движения и техники безопасности при принятиях лыжными гонками;
- Теоретический материал для 1-ого года обучения;
- Правила поведения на соревнованиях;

### 3. опыт эмоционально-ценностных отношений:

- Устойчивое желание заниматься лыжными гонками;
- Понимание своих возможностей и ограничений;
- Проявление самостоятельности и упорства в учебно-познавательной деятельности;
- Стремление к сотрудничеству с окружающими.

### 4. контроль подготовки (Диагностика результатов):

## **Требования по подготовке обучающихся групп НП-2-3 года обучения**

В результате изучения программы по лыжным гонкам обучающийся **НП-2-3 года** должен:

### Знать /понимать:

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями и лыжным спортом для укрепления здоровья человека;
- Правила и последовательность выполнения лыжных ходов;
- Правила поведения на занятиях и соревнованиях по лыжным гонкам;

### Уметь:

- Передвигаться различными способами на лыжах;
- Выполнять простейшие упражнения, комплексы утренней зарядки дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики нарушений осанки;

- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- Выполнять общеразвивающие упражнения/ с предметами и без предметов/ для развития основных физических качеств /силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости/;

Использовать приобретенные занятия и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- Соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- Простейшие формы самоанализа наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью (дневник самоконтроля);
- Самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
- Положительного отношения к людям спортивных профессий, спортсменам лыжникам-гонщикам.

Основными показателями выполнения программных требований на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта лыжные гонки

Минимальный возраст для зачисления и минимальная наполняемость групп на этапе начальной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость (min-max), чел.	Режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов) из расчета на <b>52 недели</b>
Начальной подготовки	1 год	9	12-15	6	312
	2 год	10	12-15	9	468
	3 год	11	12-15	10	520

Организация режима работы и минимальный возраст зачисления детей в школу на этап начальной подготовки по видам спорта определяется действующим законодательством СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.

Группы начальной подготовки первого года обучения комплектуются из всех желающих заниматься избранным видом спорта, выполнивших приемные контрольные нормативы по общефизической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний. Группы начальной подготовки второго (третьего) года обучения комплектуются из учащихся прошедших спортивную подготовку не менее одного года обучения и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Численный состав группы начальной подготовки второго (третьего) года обучения должен составлять не менее 80% от минимального из учащихся выполнивших данные требования.

Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу), уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта.

2. Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта лыжные гонки**

В таблице 3 показано соотношение видов спортивной подготовки по этапам и годам в процентах. В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, и функциональной подготовленности. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Таблица 3

Разделы подготовки	% соотношение часов		
	НП-1	НП-2	НП-3
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	3	

## **2.3 План подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (по разделам и объему часов)**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки лыжников. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Тематический учебный план на 52 недели тренировочных занятий ДЮСШ Камышловского района приведен в таблице 4.

Учебный план по лыжным гонкам для групп начальной подготовки представлен в таблице 4, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в таблице 5.

Таблица 4

Учебный план по лыжным гонкам (в часах) для групп начальной подготовки

Разделы подготовки	Годы обучения, часы		
	НП-1	НП-2	НП-3
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<i>Количество занятий в неделю</i>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
ОФП	187	225	225
СФП	62	96	96
Техническая	59	83	83
Соревновательная	4	12	12
<b>ИТОГО часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней. Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
Количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>8</b>
Количество тренировок в неделю	<b>3</b>	<b>4</b>
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>

Общее количество тренировок в год	156	208
-----------------------------------	-----	-----

#### **2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки (тренировочные, контрольные, основные)**

В таблице 6 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

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

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся ДЮСШ, проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
лыжные гонки (приложение 3 к ФССП)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше года
	Контрольные	2
Отборочные	-	2
<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>5</b>

### 2.5 Графическая структура годичного цикла

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла. Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Для групп начальной подготовки используется самый простой вариант – одноцикловой. На рисунке 1 показан вариант построения процесса подготовки в годичном цикле (по В.Н. Платонову).

Рисунок 1

Периоды	I подготовительный период				II соревновательный			III переходный				

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходной.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на три этапа: общеподготовительный, этап предварительной

специальной подготовки и этап основной специальной подготовки. Заканчивается подготовительный период в декабре.

Соревновательный период. Этап основных соревнований (с середины февраля до последних соревнований сезона), задачи: дальнейшее развитие специальных физических и моральноволевых качеств, стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Главной целью на этапе основных соревнований является достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований. Основной задачей переходного периода является реабилитация организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов тренировки, обеспечение активного полноценного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировки. Активный отдых организуется как за счет смены деятельности, так и за счет смены обстановки и внешних условий. В этот период спортивная форма временно утрачивается.

При одноцикловом варианте, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде – втягивающие и базовые.

*Втягивающие* мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин. Базовые мезоциклы – главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок – прежде всего, общая и специальная выносливость.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную

послесоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

## **2.6 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства лыжника-гонщика является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка». Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности лыжника-гонщика в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий. Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) лыжника-гонщика в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность лыжника к соревнованиям. Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья молодого лыжника.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе начальной подготовки работа по индивидуальным планам не осуществляется.

### III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)

Распределение программного материала на этапе начальной подготовки для первого года обучения представлено в таблице 7, второго и третьего годов обучения – в таблице 8.

Таблица 7

План-схема годичного цикла в группе начальной подготовки 1-го года обучения  
(распределение программного материала)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных занятий	13	13	13	13	13	12	14	12	14	13	13	13	156
Количество тренировочных часов	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26	312
Общая физическая подготовка	16	20	20	13	11	9	15	24	28	10	10	11	187
Специальная физическая подготовка	8	4	4	4	4	4	4	-	-	10	10	10	62
Техническая подготовка	2	2	2	8	10	10	8	-	-	6	6	5	59
Соревновательная подготовка	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4

Таблица 8

План-схема годичного цикла в группе начальной подготовки  
2-го и 3-го года обучения  
(распределение программного материала)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных занятий	18	17	17	18	17	16	18	17	17	18	17	18	208
Количество тренировочных часов	36	34	34	36	34	32	36	34	34	36	34	36	416

Общая физическая подготовка	18	20	22	15	12	9	17	34	34	13	18	13	225
Специальная физическая подготовка	10	10	8	8	7	7	7	-	-	13	13	13	96
Техническая подготовка	6	4	4	11	13	13	9	-	-	10	3	10	83
Соревновательная подготовка	2	-	-	2	2	3	3	-	-	-	-	-	12

### 3.2. Содержание по разделам подготовки

#### Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### Техническая подготовка.

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

#### Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### 3.3. Структура занятия и регламент

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия (академический час равен 45 минут), медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки второго, третьего года обучения и учебно-тренировочных группах – трех академических часов.

Основными формами занятий в школе являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающимся. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике лыжных ходов, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую и техническую

подготовку. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования

### **3.4. Средства тренировки**

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.) все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

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

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов.

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется

кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

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

К специально-подготовительным упражнениям относят бег по пересеченной местности, бег с имитацией лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках, применение тренажеров (резиновых амортизаторов и станков др.). Специально-подготовительные упражнения включают комплексы специальных круговых, силовых упражнений, способствующих развитию специальных силовых и скоростных качеств.

Специально-подготовительные упражнения способствуют правильному освоению техники, более техничному закреплению лыжных ходов, а также способствуют развитию выносливости соответствующих групп мышц. Для того чтобы у лыжника образовался устойчивый навык, нельзя ограничиваться каким-либо одним средством. Необходимо регулярно использовать большой объем специально-подготовительных упражнений.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам.

Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Специальные упражнения следует применять с самого начала подготовительного периода тренировки. Выполнение их обязательно нужно разнообразить. Для этого следует чаще изменять условия, в которых упражнения выполняются, используя самые разнообразные варианты (в скорости движения, по мягкому грунту, воде, глубокому снегу, по лестнице, в гору, в сочетании с другими упражнениями, со специальными снарядами, лыжными палками, с отягощениями и т.д.). Частые повторения специальных упражнений хорошо развивают силовую выносливость, которая, в свою очередь, способствует более успешному развитию специальной выносливости гонщика в основном периоде. Правильное выполнение их во многом помогает созданию базы для успешного выполнения отдельных элементов техники передвижения на лыжах различными ходами.

Общеразвивающие и специальные упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

### **3.5. Методики работы**

- общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являются фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения, способствуют овладению, корректировке, закреплению и совершенствованию техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- применение равномерного, переменного, повторного, интервального, игрового, соревновательного и других методов способствуют совершенствованию и стабилизации техники движений.

### 3.6. Методы работы

В спортивной подготовке вы используете различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы *определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований*. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Таблица 9

№ п/п	Разделы подготовки	Методы работы	
		<i>общепедагогические</i>	<i>специальные</i>
1.	ОФП	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, игровой, повторный, равномерный, переменный, интервальный, контрольный
2.	СФП	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный, равномерный, переменный, интервальный, контрольный
3.	Техническая	Метод убеждения, воспитания, обучения	Метод тренировки, повторный
4.	Соревновательная	Метод убеждения, воспитания, обучения	Соревновательный метод

Большинство методов основываются на главном — упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

#### 1. Повторный метод

Основная цель повторного метода — выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчлененный и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

#### 2. Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен, и вы постарайтесь широко пользоваться им, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной

целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

### **3. Соревновательный метод**

При таком методе, как вам известно, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь вашим ученикам соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам, точности движений и др. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и др.).

Важную роль тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике — науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные ее средства и методы: слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные ее принципы: сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Знакомясь ниже с методами воспитания, обучения и тренировки и применяя их в своей работе, никогда не забывайте, что они рождены педагогикой.

### **4. Методы воспитания**

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них — метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Подробно о методах воспитания моральных и волевых качеств говорится в дальнейшем.

## **5. Методы обучения**

Здесь можно использовать слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и др.), непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство — практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

При разговоре в дальнейшем об овладении спортивной техникой и тактикой названные методы получают свое развитие.

## **6. Методы тренировки**

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и качественном отношениях. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике вы всегда учитывайте возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример — объяснение ученику с одновременным показом.

Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами. Важно, чтобы вы творчески использовали существующие многообразные методы, внося в них изменения и создавая новые.

Для решения той или иной задачи обычно используется в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности (табл.10).

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, теоретической и психологической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть обучающиеся на соответствующем году обучения. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования.

Для групп начальной подготовки выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 6-9 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут привести к переоценке своих возможностей.

На этапе начальной подготовки тренер:

контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности

детей 6-8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться.

□ Тренер внимательно следит за действиями детей в упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство и т.п. Все это тренер заносит в свои дневники, анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Таблица 10

Этапы Подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Требования к спортивной подготовленности
<b>Начальной (предварительной) подготовки</b>	<b>До 1 года</b>	<b>6</b>	<b>Выполнение контрольно-нормативных требований (КНТ), III юн.разряды</b>
	<b>Свыше 1 года</b>	<b>9</b>	
Тренировочный (начальной и углубленной специализации)	До двух лет	12	Выполнение КНТ, II и I юн.разряды
	Свыше двух лет	14-18	Выполнение КНТ III-I взр.разряды
Совершенствования спортивного мастерства		24-26	Выполнение КНТ, кандидат в мастера спорта
Высшего спортивного мастерства		32	Выполнение КНТ, мастер спорта

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для этапа начальной подготовки 2-го года обучения являются приемными для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Организация приёма контрольно-переводных нормативов.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится в спортивной школе один-два раза в году в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель-май).

Форма проведения: тестирование (упражнения по ОФП и СФП).

Контрольно-переводные упражнения разрабатываются на основании содержания образовательной программы в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

За месяц до проведения приёма контрольно-переводных нормативов составляется график проведения аттестации, который утверждается директором, издаётся приказ «О проведении приёма контрольно-переводных нормативов».

В аттестационную комиссию входят представители администрации, старшие тренеры-преподаватели и тренеры-преподаватели.

#### **4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

В таблице 11 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.

Таблица 11

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

**V. Материально-техническое обеспечение программы**  
**Спортивные сооружения, используемые для тренировочного**  
**процесса по программе:**

- Лыжная база с маркированными лыжными трассами (в здании лыжной базы располагаются раздевалки, комнаты для хранения и подготовки лыжного инвентаря);
- Здание СШ (спортзал, кабинет для теоретической подготовки);

**Перечень инвентаря, экипировки и оборудования, используемые для тренировок тренировочного этапа по лыжным гонкам по программе:**

1. Лыжи для классического и конькового хода;
2. Крепления лыжные;
3. Палки лыжные;
4. Ботинки лыжные для классического и конькового хода;
5. Велосипеды;
6. Защитные шлемы;
7. Стол и станок для подготовки лыж;
8. Утюги для нанесения парафинов;
9. Комплект щеток механических и пластиковых скребков для обработки скользящей поверхности лыж;
10. Комплект парафинов и мазей держания;
11. Секундомер электронный;
12. Комплект гантелей весом 1-6 кг.;
13. Комплект резиновых экспандеров;
14. Тренажеры;
15. Мяч футбольный;
16. Мяч волейбольный.

**Дополнительное оборудование:**

1. Снегоход «Буран»;
2. Резак для прокладки лыжни;
3. Комплект флажков для маркировки трассы;
4. Оградительная сетка для лыжного стадиона.

**Наличие аудиовизуальных средств обучения:**

- ✓ Телевизор – 2 шт;
- ✓ Аудио и видеотехника;
- ✓ Ноутбук;
- ✓ Принтер;
- ✓ Фотоаппарат;
- ✓ Видеокамера;
- ✓ Проектор;
- ✓ Видеотека (видеозаписи);
- ✓ Программа мониторинг физического развития.

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только ... - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

## 6.2. Перечень аудиовизуальных средств и перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
5. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политике Свердловской области (<http://www.minsport.midural.ru/>).
6. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок Свердловской области (<http://www.flgso.ru/>).
7. Официальный интернет-сайт журнала «Лыжный спорт» (<http://www.skisport.ru/>)

## VII. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

План физкультурных и спортивных мероприятий в МКУ ДО СШ Камышловского района ежегодно формируется на основе Единого календарного плана всероссийских, региональных и муниципальных соревнований. Планы на 2025-2026 учебный год для групп НП-3

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	«Осенний кросс»	сентябрь	МКОУ Обуховская СОШ
2	«Кросс Наций – 2025»	сентябрь	п. Октябрьский
3	ГТО	октябрь	МКОУ Обуховская СОШ
4	Осенний поход	октябрь	л/б «Масляны»
5	Всероссийский День Ходьбы - 2025	октябрь	л/б «Масляны»
6	Открытие лыжного сезона 2025-2026	декабрь	л/б «Масляны»
7	Соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты»	декабрь	л/б «Масляны»
8	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Новогодняя гонка»	декабрь	л/б «Масляны»
9	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (3-й этап)	декабрь	л/б «Масляны»
10	«Всероссийский День Снега- 2026»	январь	л/б «Масляны»
11	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (4-й этап)	январь	г. Каменск-Уральск
12	«Лыжня России - 2026»	февраль	п. Октябрьский
13	Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (5-й этап)	февраль	г. Сухой Лог
14	Вечерний спринт	февраль	л/б «Масляны»
15	Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Наши надежды»	март	л/б «Масляны»
16	Лыжная эстафета на призы газеты «Камышловские известия»	март	л/б «Масляны»
17	Лыжная гонка памяти М.Мальцева	март	с. Обуховское
18	Л/а пробег «Камышлов –Баранникова»	май	г. Камышлов
19	Сдача контрольных нормативов по ОФП	май	п. Октябрьский, л/б «Масляны»
20	Спортивный лагерь дневного пребывания	июнь	п. Октябрьский, л/б «Масляны»



## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах начальной подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учётом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

**Примерная схема признаков утомления в процессе  
учебно-тренировочного занятия**

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащённое (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъёме	Учащение (38-46 дыханий в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин.), учащённое, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, лёгкие покачивания, отставания в марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства лёгкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
8.	Пульс, уд/мин	110 - 150	160 – 180	180 – 200 и более

## Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями. Длительность урока колеблется от 45 мин до трех и более часов. Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер. Структура УТЗ предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи УТЗ, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные

игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить занимающимся задачи УТЗ.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);  функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%); С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,  Упражнения статического характера (5-10 сек);

- Бег умеренной интенсивности (3-10мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);

- Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности. ЧСС в конце подготовительной части должен быть на

уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин. Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления. С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации. УТЗ завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки,

намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия: - 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление; - 150-180 уд/мин – значительное утомление; - 180-200 уд/мин – резкое утомление. На практике структура и тип УТЗ разнообразны.

## Приложение 4

### Содержание технической и специальной физической подготовки для групп начальной подготовки.

#### *1. Специальные подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем.*

##### 1.1. Система упражнений (лыжник-лыжи-палки):

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене, с опорой на палки;
- поочередное поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);
- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу кольцами назад);
- поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);

- стоя чуть на согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при равномерном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
- другие разновидности поворотов на месте: махом левой/правой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;
- приставные шаги в сторону с опорой на палки.

Игровые формы выполнения этих упражнений:

- сделай пружинку – многократное сгибание и разгибание ног (полуприседания);
- изобрази зайчика – прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста – поднять повыше согнутую ногу и возможно дольше удерживать лыжу горизонтально, с опорой и затем без опоры на палки;
- нарисуй лыжами на снегу веер для себя – поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;
- нарисуй веер для друга – поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;
- покажи маятник – поочередное поднимание лыж и маховое движение ногой вперед-назад, с опорой на палки;
- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую; - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- нарисуй гармошку – переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

1.2. Ступающий шаг – основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;

- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- по целине с частым изменением направления движения, зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- специфика сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага;
- перекрестная (разноименная) координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;
- больший по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища;
- специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

### 1.3. Упражнения для отработки скользящего шага:

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);
- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок);
- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками – попеременный бесшажный ход с акцентом на постановке палки ударом и небольшой навал туловищем на палку;
- лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);
- передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);
- скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ногой;
- фиксировано длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать на весу);
- попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками иногами.

### Игровые упражнения задания:

- с небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользнет;
- с места или с предварительного разбега преодолеть за 3 скользящих шага наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);
- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка от 15 до 50 м).

## **2. Специальные упражнения для овладения и совершенствования техники передвижения на лыжах классическими ходами.**

### **2.1. Упражнения для овладения техникой попеременного двухшажного хода**

#### Имитационные упражнения:

1. Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
2. Исходное положение (ИП) – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. Имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок).
5. ИП – стойка лыжника (СЛ) на одной ноге, повторить упр. 4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений.
6. Повторить упр. 4 с фиксацией положения рук впереди и сзади.
7. ИП – (СЛ) на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад.
8. Повторить упр. 7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.
9. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед.
10. Повторить упр. 9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упр. 9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед и назад.

12. ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП.

13. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед.

14. Выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение – пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой.

15. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок и затем положение свободного скольжения.

16. ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.

17. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад.

18. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками.

19. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП.

20. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте.

21. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседании перед отталкиванием ногой.

22. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

23. ИП – СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседании перед толчком.

24. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками).

25. Имитация фазы I скользящего шага – свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук.

26. Повторить упр. 25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком.

27. Принять положение, характерное для фазы II скользящего шага – скольжение с выпрямлением опорной ноги.

28. ИП – ОС, имитация фазы III скользящего шага – скольжение с подседанием. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу.

29. ИП – ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага – выпад с подседанием. Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой и с левой ноги.

30. ИП – ОС, имитация фазы У скользящего шага – отталкивание с выпрямлением ноги.

31. ИП – фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов.

32. ИП – ОС, имитация положения «броска» - принять позу, соответствующую фазе III.

33. ИП – фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору.

34. ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, У. Повторить сначала без палок, затем с палками.

35. ИП – ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания), соответственно кадры 3 и 4.

36. ИП – СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

37. ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. При повторении менять опорную ногу (без палок и с лыжными палками, на месте и в движении).

## **2.2. Попеременный четырехшажный ход.**

### **Имитационные упражнения:**

1. ИП – СЛ, имитация работы рук. Выполнять мах вперед левой, затем правой и после выноса рук вперед сделать поочередные толчки левой и правой.

2. Повторить упр.1 с маятникообразными движениями лыжными палками.

3. ИП – СЛ, руки за спину. Имитация работы ног на месте. Выполнить четыре шага и вернуться в ИП. При повторении в каждом шаге полностью переносить массу тела на опорную ногу. Первый и второй шаги имитировать короче, а третий и четвертый выполнять широко, размашисто.

4. Повторить упр.3 в движении с возвращением в ИП после каждого цикла из четырех шагов. Первые два шага немного короче третьего и четвертого.

5. ИП – СЛ. Шаговая имитация на месте с палками.

6. Повторить упр.5 в движении.

7. Шаговая и затем прыжковая имитация хода в движении с лыжными палками.

### **2.3. Упражнения для овладения техникой одновременных ходов**

#### **Имитационные упражнения:**

#### **2.3.1. Одновременный бесшажный ход.**

1. ИП – стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в ИП.

2. Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками – в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.

3. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

5. Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I – скольжение без отталкивания и фазы II – скольжение с отталкиванием. Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.

6. Повторить упр.5 с лыжными палками, подчеркивая начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.

#### **2.3.2. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).**

1. ИП – СЛ, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в ИП.

2. ИП – одноопорное положение на левой, правая нога отведена назад, туловище слегка наклонено вперед, руки вынесены вперед. Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища до горизонтального положения и приставлением правой ноги на опору к левой, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

3. ИП – стойка на слегка согнутых ногах, расставленных на ширину ступни, туловище наклонено до горизонтального положения к опоре, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Имитация хода на месте (без палок) – выпрямляя туловище и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу, а второй сделать энергичный мах назад (имитируют толчок) и перейти в одноопорное положение (кисти рук при этом немного выше головы, руки чуть согнуты в локтях). Затем выполнить толчок руками с активным наклоном туловища вперед до горизонтального положения и приставить маховую ногу к опорной, переходя в двухопорное положение, т.е. возвратиться в ИП. При повторении имитировать толчок поочередно правой и левой ногой.

4. ИП – как в упр.3 Шаговая имитация хода в движении (без палок). Выпрямляясь и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу и этой же ногой сделать толчок, а другой – шаг вперед. Обозначить одноопорное положение, затем выполнить имитацию толчка руками с наклоном туловища и приставить маховую ногу к опорной. Переход в двухопорное положение свидетельствует о возвращении в ИП. При продвижении поочередно менять толчковую ногу. Обратит внимание на последовательность выполнения отталкиваний ногой и затем руками.

5. Повторить упр.4, но в прыжковой имитации хода, т.е. после перехода в одноопорное положение сделать прыжок вперед на другую ногу.

6. Повторить упр.4 с дополнительными шагами. Чтобы исключить стояние и совершенствовать координационные способности, во время имитации толчка руками с наклоном туловища заменить простой на выполнение 3-4 дополнительных шагов. Причем в зависимости от количества дополнительных шагов толчковая нога будет или меняться (при четком количестве), или оставаться одной и той же (при нечетном количестве шагов). Выполнять вначале без палок, затем с палками. Дополнительные шаги при имитации с палками позволяют продвинуться вперед для выполнения толчка.

7. Повторить упр.5, заменив дополнительные шаги на пробежку в 3-4 беговых шага при имитации отталкивания руками.

8. ИН – ОС, имитация фазы I скоростного варианта одновременного одношажного хода – свободное скольжение. Повторить без палок и с палками, меняя опорную ногу.

9. ИН – ОС, имитация фазы II – скольжение с отталкиванием руками. Имитировать без палок и с палками.

10. ИП – ОС, имитация фазы IIIА – скольжение с выпрямлением.

11. ИП – ОС, имитация фазы III – скольжение с подседанием.

12. ИП – СЛ, имитация фазы IV – выпад с подседанием.

13. ИП – СЛ, имитация фазы У – отталкивание с выпрямлением ноги.

14. ИП – ОС, последовательная имитация фаз периода скольжения. Принять положение, характерное для свободного скольжения (фаза I), затем скольжения с отталкиванием руками (фаза II), после этого скольжение с выпрямлением (фаза IIIA) и перейти в скольжение с подседанием (фаза III). Зафиксировать изменения в распределении массы тела на одну ногу в фазе I и на две ноги во всех последующих фазах, затем вернуться в ИП. При повторении следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

### ***2.3.3. Одновременный одношажный ход (затяжной вариант).***

1. ИП – ноги слегка согнуты в коленных суставах на ширине ступни, туловище наклонено в горизонтальное положение, руки сзади вдоль туловища и держат лыжные палки, т.е. положение, характерное для окончания толчка руками в одновременных ходах. Имитация движения рук. 2. Повторить упр.1, заменив имитацию отталкивания палками выполнением толчка. Для этого поставить палки на опору и при толчке ими сделать 3-4 дополнительных шага (шаги имитируют скольжение на двух лыжах).

3. ИП – как в упр.1. Имитация хода с продвижением вперед. При повторении шаги выполнять с обеих ног.

4. Повторить упр.3, заменив шаг вперед на прыжок вперед толчком одной ногой.

5. Повторить упр.3 с выполнением при отталкивании руками дополнительных шагов (имитация скольжения). При повторении следить за сменой толчковой ноги (без палок и с палками).

6. Повторить кпр.5, заменив дополнительные шаги при толчке руками на пробежку в 3-4 беговых шага и шаг вперед на прыжок.

7. ИП – как в упр.1, имитация фазы IIIA – скольжение с выпрямлением.

8. ИП – СЛ, имитация периода скольжения – последовательное выполнение свободного скольжения (фаза I), скольжения с отталкиванием руками (фаза II), скольжения с выпрямлением (фаза IIIA), скольжения с подседанием (фаза III) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затяжном варианте отличается от скоростного только в фазе IIIA). При повторении менять опорную ногу в фазе I.

9. ИП – СЛ, имитация периода стояния – принять положение выпада (фаза IV) и выполнить толчок ногой (фаза У), вернуться в ИП. При повторении менять толчковую ногу.

### ***2.3.4. Одновременный двухшажный ход.***

1. ИП – положение окончания толчка палками, т.е. руки и туловище горизонтально опоре. Имитация маха и отталкивания руками (лучше с лыжными палками).

2. ИП – СЛ, имитация двух скользящих шагов.

3. ИП – как упр.1, шаговая имитация хода на месте (с лыжными палками).

4. ИП – как в упр.1, шаговая имитация хода в движении. При выполнении шага зафиксировать одноопорное положение (вначале без палок, затем с палками).

5. Повторить упр.4, при отталкивании руками выполнять 3-4 дополнительных шага для продвижения вместо простоя.

6. Повторить упр.4 в прыжковой имитации двух скользящих шагов и с пробегом в 3-4 беговых шага при отталкивании руками (без палок и с палками).

#### **2.4. Переходы с хода на ход.**

##### Имитационные упражнения:

#### **2.4.1. Без промежуточного шага (переходят с попеременного на одновременный ход):**

1. ИП – СЛ. Принять положение свободного скольжения на правой ноге, характерное для попеременного двухшажного хода (левая рука впереди, правая сзади). Вынести правую руку вперед на один уровень с левой, приставить левую ногу к правой и перейти в двухопорное положение. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

2. Повторить упр.1, но после соединения рук впереди и приставления маховой ноги к опорной выполнить одновременный толчок руками. Следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

3. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

4. Повторить упр.3, но в движении. Выполнять как без палок, так и с лыжными палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с выполнением беговых шагов при одновременном отталкивании руками.

#### **2.4.2. Через один промежуточный шаг (переходят с попеременного на одновременный ход и обратно):**

1. ИП – СЛ. Принять положение свободного скольжения на левой ноге, свойственное попеременному двухшажному ходу, когда правая рука впереди, левая сзади. Сделать шаг на месте и перенести массу тела на другую (правую) ногу, при этом левая рука делает мах вперед и соединяется с правой. Вернуться в ИП.

2. Повторить упр.1, но после переноса массы тела на другую ногу и соединения рук впереди выполнить толчок ими и приставить маховую ногу к

опорной с переходом в двухопорное положение при наклоне туловища до горизонтального положения.

3. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте. Повторить упр.2 с выполнением до перехода 3-4 шагов имитации попеременного двухшажного хода, а после перехода – 3-4 шагов одновременного бесшажного. Вернуться в ИП.

4. Повторить упр.3 в движении без палок и с палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с пробежкой в 3-4 беговых шага во время толчка руками (вначале без палок, затем с палками).

6. ИП – СЛ, имитация перехода с одновременного на попеременный ход (при повторении шаг выполнять поочередно правой и левой ногой, соблюдая разноименность маховой и толчковой руки и ноги).

7. Повторить упр.6 с лыжными палками.

8. Повторить упр.6 без лыжных палок, но после перехода, приняв положение свободного скольжения, сделать 3-4 шага имитации на месте попеременного 2-шажного хода и затем вернуться в ИП.

9. Повторить упр.6 с выполнением после перехода шаговой имитацией в движении 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (вначале без палок, затем с палками).

10. Прыжковая имитация в движении с выполнением 3-4 шагов одновременного хода, затем перехода и после этого 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (без палок и с палками). При повторении использовать перед переходом различные одновременные ходы.

11. Слитная имитация на месте всех переходов через один промежуточный шаг (смену ходов выполнять через каждые 3-4 шага попеременных и одновременных ходов).

12. Повторить упр.11 в шаговой и прыжковой имитации в движении с последовательной сменой лыжных ходов (вначале без палок, а затем с палками).

**2.4.3. *Через два промежуточных шага (переходят с одновременного на попеременный ход):***

1. ИП – СЛ, имитация работы рук при переходе.

2. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

3. Повторить упр.2 в движении с исполнением перед переходом 3-4 шагов одновременного бесшажного хода, а после перехода – 3-4 шагов попеременного хода. При повторении использовать перед переходом и другие одновременные ходы с выполнением нескольких дополнительных шагов при одновременном толчке руками.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, вынося при переходе обе палки вперед на первый промежуточный шаг и выполняя толчок одной палкой на второй промежуточный шаг.

5. Прыжковая имитация в движении с лыжными палками. Перед переходом использовать различные одновременные ходы с выполнением пробежки в 3-4 беговых шага в момент одновременного отталкивания руками.

6. Шаговая и прыжковая имитация на месте и в движении (без палок и с палками) различных комбинаций переходов без промежуточного шага, через один и два промежуточных шага.

## ***2. Специальные упражнения для обучения коньковым лыжным ходам.***

### Подготовительные упражнения:

1. ИП – СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2. Повторить упр.1, заменив выпад на шаг вперед – в сторону с переходом в одноопорное положение.

3. ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1.

4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение.

5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксации одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями.

7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением.

8. ИП – ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону.

10. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП.

11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног.

13. ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

14. Повторить упр.13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнить равное количество прыжков в каждую сторону.

16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м).

17. Повторить упр.16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

18. Повторить упр.16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

19. Повторить упр.16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

21. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

22. ИП – СЛ, поочередные прыжки вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед – вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед – в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны.

24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

25. ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

26. Повторить упр.25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

#### Имитационные упражнения:

### ***3.1. Коньковый ход без отталкивания руками:***

1. ИП – низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад – в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП – низкая посадка лыжника, выпады вперед – вправо и затем вперед – влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону.

3. Шаги – выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками).

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации.

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза I – свободное скольжение.

б) фаза II – скольжение с отталкиванием ногой.

### **3.2. Полуконьковый ход:**

1. ИП – СЛ, имитация движений ног. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

2. ИП – СЛ на правой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр.1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

4. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3 при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

7. Имитация граничных моментов начала фаз (по рис.44, правосторонний вариант хода, удобнее с палками):

а) фаза I – свободное скольжение. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

б) фаза II – скольжение с отталкиванием руками;

в) фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками;

г) фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой.

### **3.3. Одновременный двухшажный ход:**

1. ИП – СЛ, руки за спину. Поочередные отведения назад – в сторону правой и затем левой ноги при небольшом подседании на опорной ноге.

2. ИП – СЛ, имитация движений ног и рук на месте. При повторении через каждые 5-6 циклов маховые и толчковые движения руками выполнять под разные ноги.

3. Повторить упр.2 без отрыва от опоры стопы отводимой назад – в сторону ноги.

4. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Через каждые 5-6 циклов движений менять направление первого шага, чтобы мах и толчок руками выполнять как под правую, так и под левую ноги.

5. Повторить упр.4, заменив шаг - выпад на прыжок – выпад вперед – в сторону.

6. Шаговая имитация хода в движении. Выполнять без палок и с лыжными палками.

7. Повторить упр.6 в прыжковой имитации в движении.

8. Шаговая имитация правостороннего варианта хода (без палок и с лыжными палками).

9. Шаговая имитация левостороннего варианта хода (без палок и с палками). 10. Повторить упр.8 и затем упр.9 в прыжковой имитации, выполняя как правосторонний, так и левосторонний варианты хода.

11. Имитация граничных моментов начала фаз одновременного двухшажного хода (правосторонний вариант, лучше с лыжными палками, как показано на рис.45):

а) фаза I – свободное скольжение на левой ноге;

б) фаза II – скольжение с отталкиванием левой ногой (первый шаг) и руками;

в) фаза III – скольжение с отталкиванием правой ногой и окончанием толчка руками;

г) фаза IV – скольжение с окончанием толчка правой ногой (второй шаг). 12. Имитация фаз, отличающих равнинный вариант хода, в котором

отталкивание руками начинается позже, во втором шаге (на примере правосторонней разновидности):

а) фаза I – изменений нет;

б) фаза II – скольжение с отталкиванием ногой (левой). При повторении надо обратить внимание на особенности этой фазы в равнинном варианте – толчок выполняется только ногой, а руки продолжают маховое движение;

в) фаза III – скольжение с отталкиванием руками и началом толчка другой ногой (правой);

г) фаза IV – различий с основным вариантом нет (заканчивается толчок ногой во втором шаге цикла хода).

#### **3.4. Одновременный одношажный ход:**

1. ИП – СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад – в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. Шаговая имитация хода на месте.

3. Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте.

4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки.

6. Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками, рис.4б):

а) фаза I - свободное скольжение. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

б) фаза II – скольжение с отталкиванием руками;

в) фаза III – скольжение с отталкиванием ногой.

#### **3.5. Попеременный двухшажный ход:**

1. ИП – СЛ, имитация попеременной работы рук, как в классическом ходе.

2. ИН – СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад – в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП.

3. ИП – СЛ, соединить упр.1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног.

4. Шаговая имитация хода на месте.

5. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны

### Антидопинговые мероприятия

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г.Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;

третье нарушение: пожизненная дисквалификация.