Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
Спортивная школа Камышловского района

Утверждаю:
Директор МКУ ДО СШ
Камышловского района
_____О.А. Колясникова
Приказ № 223 - О от 27.08.2025 г.

Принята педагогическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BEAC700253556AF94E05B354142F64DA
Владелец: Колясникова Ольга Александровна
Действителен: с 14.07.2025 до 07.10.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки
- начальной подготовки – 3 года

Разработчик программы:
Демина А.Е.
тренер-преподаватель
по лыжным гонкам

п. Октябрьский, 2025 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физическойкультуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурныхмероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культуройи спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

2.Цели программы

Целями программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации системного участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

I.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократического, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Лыжные гонки – один из самых популярных видов программы зимних Олимпийских игр.

Олимпийская история лыжных гонок богата на события. На дебютных Играх в Шамони в 1924 году в программу входили две лыжные гонки у мужчин, теперь же их проводится 12 (поровну у мужчин и женщин).

Внедрение в конце 1970-х – начале 1980 –х годов нового стиля передвижения – конькового хода – революционизировало лыжные гонки как вид спорт, а также дало самый мощный в их истории толчок к развитию технологий.

Современные лыжные гонки – динамичный вид спорта, где соревнования могут длится как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной и той же гонки.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1) ***Соревнования с раздельным стартом.*** При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) ***Соревнования с Масстартом.*** При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) ***Гонки преследования.*** Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные 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 - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4) ***Эстафеты.*** В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масстарта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

5) ***Индивидуальный спринт.*** Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. 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 масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

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

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

4. Объем Программы

	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)	
	До года	После года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	10-14	16-18
Общее количество часов в год	312	416	520- 728	832- 936

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

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные:

- по индивидуальным планам;
- иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

	общей и (или) специальной физической подготовке		
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных

соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «лыжные гонки», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого-второго года спортивной подготовки;
- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы (максимальный количественный состав объединённой группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	**8**	**10**	**14**	**16**	**16**	**18**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
		Наполняемость групп (человек)						
		12		**10**				
1.	Общая физическая подготовка	192	244	247	306	315	315	337
2.	Специальная физическая подготовка	57	104	142	218	257	257	300
3.	Спортивные соревнования	4	6	20	20	60	60	100
4.	Техническая подготовка	47	44	74	132	134	134	112
5.	Тактическая подготовка	2	2	10	10	14	14	20
6.	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	4	4	5
7.	Психологическая подготовка	-	2	3	3	4	4	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	2	6	10	10	14
10.	Судейская практика			2	2	4	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	4	4	4	4

12.	Восстановительные мероприятия	4	8	10	18	20	20	27
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**728**	**832**	**832**	**936**

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	в течение года

2.	**Здоровьесберегающая деятельность**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	в течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны,	в течение года

		чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвящённых дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися лыжными гонками молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся лыжными гонками молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в лыжных гонках (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями лыжника (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

			деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

1. Тренировочные группы.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1 – 2-го года обучения. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1 – 2-го года обучения. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в городе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролеров, секретаря.

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

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая часть системы 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.

1. Этап начальной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах 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 учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной специализации, совершенствования спортивного мастерства.

В тренировочных группах 3 – 5 годов обучения, группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства

Медико-педагогические средства восстановления.

1. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных

нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 – 15%, жиров – 25%, углеводов – 60 – 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- Первый завтрак – 5%
- Зарядка
- Второй завтрак – 25%
- Дневная тренировка
- Обед – 35%
- Полдник – 5%
- Вечерняя тренировка
- Ужин – 30%

2. Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 0 С, души ниже 20 0 С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37 – 38 0С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 – 15 мин рекомендуется принимать через 30 – 60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 – 60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2–4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50 –100 мл спиртовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 0С и относительной влажности 10 – 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30 – 35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20 – 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100 0С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 – 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 – 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12,,,+15 0С).

3. Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе, массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 – 10 мин, после средних – 10 – 15 мин, после тяжелых – 15 – 20 мин, после максимальных – 20 – 25 мин.

4. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их воздействием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются спиртовые экстракты. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2 – 3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

5. Психологические средства восстановления Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные

эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

II. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации

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

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

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

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

III. Рабочая программа

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

Этап начальной подготовки

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки лыжников, а также, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа подготовки.

Структура тренировочного процесса

Годичные циклы тренировки на начальном этапе подготовки, разграничены на три периода - подготовительный (осенний), соревновательный (зимний) и переходный (весенне-летний). В осеннем и весенне-летнем периодах преимущественно решают задачи разносторонней двигательной подготовленности и освоение упражнений, имитирующих различные способы передвижения на лыжах. Зимний период направлен на разучивание техники передвижения классическими и коньковыми ходами и освоение основ горнолыжной техники. Структура осеннего и весенне-летнего периодов направлена на формирование общей физической подготовленности (ОФП) с развитием качеств в последовательности: быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Таблица 1

Структура годичного цикла этапа начальной подготовки первого года обучения
52 недели, 208 тренировок

Период	Месяц	Недели	Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса, в часах)
Подготовительный	сентябрь	1-4	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	октябрь	5-8	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	ноябрь-декабрь	9-13, 14, 15	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)
Соревновательный (зимний)	декабрь - январь	16-22	Освоение техники классических ходов и основ горнолыжной техники
	февраль	23-27	
	март	28-31	
Переходный (весенний-летний)	апрель	32-36	Восстановление (легкоатлетические упражнения, спортивные игры, развитие координационных качеств различной направленности)
	май-июнь	37-41	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	июль	42-47	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	август	48-52	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)

Таблица 2

Структура годичного цикла этапа начальной подготовки второго-третьего года обучения 52 недели, 260 тренировок

Период	Месяц	Недели	Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса, в часах)
Подготовительный	сентябрь	1-4	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	октябрь	5-8	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	ноябрь-декабрь	9-13, 14, 15	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)
Соревновательный (зимний)	декабрь - январь	16-22	Освоение техники классических ходов и основ горнолыжной техники
	февраль	23-27	
	март	28-31	
Переходный (весенний-летний)	апрель	32-35	Восстановление (легкоатлетические упражнения, спортивные игры, развитие координационных качеств различной направленности)
	май	36-39	Общефизическая подготовка
	июнь	40-43	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	июль	44-48	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	август	49-52	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)

Основное тренирующее воздействие в подготовке лыжников-гонщиков оказывает совокупный объём циклической нагрузки, выполненной за год. Его приоритетное значение состоит не только в количестве тренировочной нагрузки, но и в том, что в нём содержится информация об объёмах работы в различных средствах подготовки их динамике в течение года и интенсивности, с которой они выполнены.

В таблицах 3 и 4 представлены объёмы основных средств лыжников и лыжниц на начальном этапе подготовки. Динамика годовых объёмов циклической нагрузки выполнена с учётом особенностей развития организма подростков.

Таблица 3

Примерные годовые объёмы основных средств подготовки лыжников-гонщиков

Тренировочный год	ООЦН (час)	Бег (час)	Ходьба (час)	Прыжковая имитация (час)	Лыжероллеры (час)	Лыжи (час)
1 - й год	220-230	75-80	45-50	1-2	15-25	70-80
2 - й год	320-330	95-100	60-65	2-3	30-35	120-130
3 - й год	350-360	105-110	50-55	3-5	40-45	140-150

В зависимости от сроков зимнего периода в различных географических зонах, объём лыжной подготовки существенно варьирует. Годовые объёмы циклической нагрузки при этом

сохраняются за счёт изменения соотношений лыжной подготовки к другим средствам.

Таблица 4

Примерные годовые объёмы основных средств подготовки лыжниц-гонщиц

Тренировочный год	ООЦН (час)	Бег (час)	Ходьба (час)	Прыжковая имитация (час)	Лыжероллеры (час)	Лыжи (час)
1 - й год	210-220	70-75	40-45	1-2	15-20	70-75
2 - й год	305-310	90-95	60-65	2-3	30-35	110-115
3- й год	330-340	100-105	50-55	3-5	35-40	125-135

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

На эффективность выполнения упражнений, включенных в программы учебно-тренировочных занятий, существенное влияние оказывает характер тренировочной работы и периоды отдыха между отдельными упражнениями.

Период врабатывания у юных лыжников на этапе начальной подготовки несколько короче, чем у взрослых. Например, у юных спортсменов 7-12 лет в беге на короткие дистанции максимальная скорость достигается на 5 -й секунде, а у юношей 17-18 лет - на 6-й. Правда, юноши за это время достигают большей скорости и преодолевают большее расстояние. В упражнениях на выносливость у детей также несколько раньше стабилизируются некоторые показатели работоспособности, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Дети меньше, чем взрослые, способны сохранять устойчивое состояние. Они быстрее достигают максимального уровня потребления кислорода, но в способности удерживать этот уровень уступают взрослым. Более короткий период устойчивого состояния сочетается у детей с более стремительным, чем у взрослых, развитием гипоксемии, что является результатом большего рассогласования функций у при напряженной мышечной деятельности.

У юных лыжников в период утомления работоспособность, скорость движений снижаются в большей мере, чем у взрослых. Дети вынуждены прекращать работу при меньших изменениях внутренней среды организма, в условиях значительно меньшей кислородной задолженности.

Восстановительные процессы после интенсивных упражнений носят неравномерный характер. Сначала они протекают быстро, а затем медленно. После выполнения кратковременных интенсивных упражнений дети восстанавливаются значительно быстрее, чем взрослые. При продолжительных и утомительных нагрузках, при многократных повторениях упражнений восстановительные процессы у детей протекают медленнее, чем у взрослых.

Применение кратковременных интенсивных упражнений в учебно-тренировочном процессе юных лыжников на этапе начальной подготовки позволяет обеспечить высокую плотность занятий, эффективность которых будет проявляться лишь при разнообразии и эмоциональной насыщенности тренировочных заданий. Необходимость исключительно разнообразной как в физическом, так и психическом отношении тренировки во многом обусловлена тем, что возрастные границы этого этапа, как правило, совпадают с завершающей частью интенсивного развития нервной системы, которое должно быть стимулировано многообразными двигательными действиями координационного и игрового характера. На этом этапе многолетней подготовки не должны применяться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение монотонной работы. Однообразная продолжительная работа, приводящая к глубокому утомлению и продолжительному восстановлению, на первых двух этапах многолетней подготовки недопустима, в том числе в связи с риском переутомления

и перетренированности.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учётом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств

Подготовка спортсменов экстра-класса - сложный многолетний процесс, состоящий из двух больших частей - тренировка в условиях развивающегося организма подростков и тренировка в условиях стабилизации организма взрослых спортсменов. Во-первых, необходимо учитывать возрастные закономерности становления мастерства лыжников гонщиков. Во-вторых, следует ориентироваться на особенности развития организма детей, подростков, юношей. В-третьих, и это главное, спланировать многолетний учебно-тренировочный процесс, гармонично сочетающий закономерности становления мастерства с особенностями развития молодых лыжников. Суть последнего состоит в том, чтобы учебно-тренировочный процесс не мешал естественному развитию, а способствовал полной реализации потенциальных возможностей организма молодых спортсменов. Это достигается исключением нагрузок, вызывающих значительные систематические адаптационные сдвиги и без того в активно развивающемся организме подростков.

Особенность тренировки детей на начальном этапе состоит в том, что в этом возрастном диапазоне в сенситивном состоянии развития находятся гибкость (до 10 лет), координация, быстрота и скоростно-силовые двигательные качества. Решая глобальную задачу данного этапа, направленную на формирование ОФП, предпочтение следует отдавать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств, имеющих приоритетное значение для становления мастерства. На начальном этапе подготовки количество методов тренировки ограничено и преимущественно используют: равномерный, повторный (на отрезках до 30 метров), игровой. По возможности рекомендуется использовать разнообразные средства тренировки.

Основная задача учебно-тренировочного процесса направлена на формирование разносторонней двигательной подготовленности. Значительная часть времени отводится на овладение двигательными навыками, развитие гибкости, координации, быстроты, скоростно-силовых и выносливости.

Для развития указанных качеств целесообразно использовать подвижные и спортивные игры. В общую физическую подготовку следует включать бег, плавание, элементы гимнастики и легкой атлетики, различные общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

Для развития координации движений необходимо использовать специальные комплексы упражнений, состоящие из последовательных движений разноименными руками и ногами. При выполнении таких упражнений важно соблюдать постепенность их усложнения и увеличения темпа. Упражнение можно считать освоенным, если дети выполняют его без ошибок в высоком темпе 5-7 раз подряд. Как только упражнение освоено, его необходимо заменить более сложным. Упражнение дает необходимый эффект в развитии ловкости лишь тогда, когда оно освоено не полностью. Применение знакомых упражнений сдерживает развитие координации движений. Весьма полезны разнообразные прыжки, многоскоки и прыжковые упражнения из необычных исходных положений. Упражнения можно усложнить дополнительными движениями рук, а также поворотами в полете и при приземлении. Важно обеспечить мягкое приземление, например, выполнять прыжки на песчаных откосах, и страховку при особо сложных прыжках.

Обучающиеся в группах начальной подготовки обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. Для развития силы мышц ног применяют различные приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа и т.д. Для развития силы мышц рук и плечевого пояса полезны различные виды отжиманий в упоре, сгибание и разгибание рук в паре с сопротивлением

партнера, ходьбу на руках (партнер поддерживает за ноги), броски и толчки набивных мячей, разнообразные движения рук с отягощениями, подтягивание на перекладине.

Сила мышц туловища развивается различными вращательными движениями, наклонами и поворотами; упражнениями в поднимании ног из положения, лежа; бросками набивных мячей из-за головы и из различных исходных положений, всевозможными махами и вращательными движениями в висе.

Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, бег короткими (50 - 60м) отрезками с максимальной скоростью, после предварительного освоения техники бега. Однако у детей - способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам.

У обучающихся групп начальной подготовки имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Совершенствование гибкости происходит во время занятий специальными упражнениями (парные, с полной амплитудой, на растягивание). Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

Развитие равновесия - одна из задач общей физической подготовки в этом возрасте. С этой целью применяют ходьбу по гимнастической скамейке и бревнам различной толщины, установленными на разной высоте, ходьбу на носках, в полуприседе, в приседе, выпадами, боком, с поворотами, а также различные вращательные и маховые движения на ограниченной поверхности (на пнях, камнях и т.д.) и на подвижной опоре. Помимо этого, в занятия необходимо включать упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: наклоны, повороты и вращения головы, повороты прыжком на 180 и 360° на месте и в движении, наклоны и круговые движения туловищем, ходьбу и бег боком и спиной вперед, с внезапными остановками и резкими переходами в разнообразные статические положения, кувырки вперед, назад. Эти упражнения можно усложнить, выполняя их с закрытыми глазами, изменяя положение головы и последовательность. Выполнять их можно и в начале занятия, и в конце при некотором утомлении.

С периодичностью один раз в две, три недели необходимо проводить длительные тренировки. Постепенно увеличивая их объём, преодолеваемое расстояние можно довести до 6-8 километров. Интенсивность нагрузки категорически в пределах аэробного энергообеспечения. По мере нарастания тренированности следует подбирать маршрут с более сложным рельефом местности.

С установлением снежного покрова (в средней полосе обычно в конце ноября) первые занятия на лыжах проходят в виде прогулок по равнине и слабо пересечённой местности. После трёх - четырёх занятий приступают к последующему освоению техники передвижения лыжными ходами, изучению техники попеременного двушажного хода. Обучение проходит на учебном круге после предварительной разминки в виде передвижения к месту занятий на хорошо подготовленной лыжне. Необходимо иметь несколько кругов различной длины и рельефа (500 м, 1 км, 2-3 км). Для начинающих лыжников в начале сезона круги прокладывают по равнине или слабо пересеченной местности.

После овладения элементарными навыками восстановления навыков передвижения, приступают к изучению основ горнолыжной техники. Для начального обучения первых занятий необходимо выбирать открытые ровные склоны. По мере освоения основ горнолыжной техники переходят на склоны с увеличенной крутизной и более сложным микрорельефом. Для повышения эмоциональности занятий работу над техникой на учебном кругу необходимо чередовать с занятиями на склонах. Первые занятия на снегу заканчиваются равномерным передвижением по слабопересеченной местности с низкой интенсивностью. Со второй половины декабря тренировки проводят на более сложном рельефе местности для совершенствования техники передвижения в различных условиях.

Уверенное владение техникой передвижения в комфортном темпе, позволяет перейти к работе над ней с увеличением скорости передвижения. При появлении ошибок, необходимо вернуться к прежней, комфортной скорости и с прочно закреплённым навыком вновь повысить скорость передвижения до близкой к соревновательной. Работу над техникой передвижения можно и нужно проводить на скоростях, близких к соревновательным. С усвоением навыков передвижения, для повышения эмоциональности, в занятия включают игры на лыжах в начале на ровной местности и несколько позже на склоне. На рассматриваемом этапе подготовки тренировка двигательных качеств происходит с малыми объёмами и низкой интенсивностью. Это позволяет в пределах микроцикла или одной тренировки развивать несколько качеств. Последовательность их развития такова - быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным

двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнования, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет приоритетное значение, так как представляет симбиоз двигательных качеств, составляющих фундамент для процесса становления спортивного мастерства на всех его следующих этапах. Значение её компонентов в лыжных гонках по мере их значимости - выносливость; скоростно-силовые; координация и сила; быстрота и гибкость. Для развития этих базовых качеств имеется много различных тренировочных средств. При этом, чем более разнообразнее применяемые средства подготовки, тем более прочной и разносторонней будет общая физическая подготовленность.

Специальная физическая подготовка (СФП) это развитие приоритетных двигательных качеств и формирование навыков и умений специфичных для конкретного вида спорта. Применительно к этапу начальной подготовки данную формулировку следует понимать следующим образом: выносливость приоритетное качество СФП в лыжных гонках,

которое следует развивать исключительно аккуратно с интенсивностью, вызывающей незначительное напряжение сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Длительное использование высокой скорости передвижения категорически недопустимо, оно оказывает негативное влияние на неокрепший развивающийся организм начинающих лыжников.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта. Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специальные упражнения. Специальные подготовительные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажёрах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увеличение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

При работе с детьми на этапе начальной подготовки нужно аккуратно планировать тренировки на выносливость, в связи с их утомительностью и монотонностью. Следует также учитывать, что естественная для детей этого возраста повышенная двигательная активность, а также тренировочные средства, направленные на освоение техники передвижения на лыжах, развитие координации и скоростных качеств, занимающие основное место в тренировке юных спортсменов, оказывают косвенное влияние на развитие выносливости.

Техническая, технико - тактическая подготовка.

В процессе первых трёх лет необходимо освоить:

- способы передвижения классическими лыжными ходами;
- способы передвижения коньковыми лыжными ходами;
- переход с одного хода на другой;
- способы подъёмов, спусков и поворотов.

Занимаясь технической подготовкой, следует помнить, что структуру движений, сформированную с ошибками и доведённую до автоматизма, исправить очень трудно.

Технико-тактическая подготовка подразумевает применение различных лыжных ходов сообразно меняющимся условиям: рельеф местности, состояние лыжни, баланс трения скольжения и сцепления. Всевозможные комбинаций этих условий требуют в каждом конкретном случае адекватной специфической структуры движений лыжника гонщика.

Учебно-тренировочный этап

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

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

В настоящее время в связи с интенсификацией учебно-тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

Одноцикловое

Периоды	I	II	III

Сдвоенный цикл

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

I – подготовительный период;

II – соревновательный период;

III – переходный период.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тех сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла тренировки.

Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной

подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание учебно-тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряды 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 специальной 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 спортсмена.

Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок – прежде всего, общая и специальная выносливость. В исследованиях установлены ориентировочные границы развития этих качеств. Так, наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12-14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляет 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера.

Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышения общей работоспособности.

В зависимости от особенностей подготовки на каждом этапе тренеры могут выбирать тип планирования годичного цикла.

Режимы тренировочной работы.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-лыжников представлены ниже.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;

- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

- увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;

- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в облегчённых условиях;

- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.

- использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима учебно-тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае-июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры-преподаватели находятся в ежегодном отпуске.

Предельные тренировочные нагрузки.

Этап начальной спортивной специализации.

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Объём лыжной подготовки, км.	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объём лыжероллерной подготовки, км.	300-400	500-700	200-300	400-500
Объём бега, ходьбы, имитации км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Этап углубленной спортивной специализации.

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Общий объём нагрузки	3400-3700	3800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объём лыжной подготовки, км.	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объём лыжероллерной подготовки, км.	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объём бега, ходьбы, имитац	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе первого года обучения.

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XП	I	II	III	IV	
Тренировоч-ных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба I зона, км	80	11	11	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона,км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	14	-	715
Общий объём	114	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, ч	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе второго года обучения.

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XП	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	13	198
Тренировок	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	214
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	129	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона,км	30	35	40	41	22	20	10	-	-	-	-	-	189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501

III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	9	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	243	180	-	1016
Общий объём	142	203	297	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, ч	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения.

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	–	–	-	-	-	74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	–	–	–	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-	-	-	-	50
Всего	85	142	185	235	172	150	106	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона,км	30	60	70	90	50	20	30	-	-	-	-	-	350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-	-	-	-	382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-	-	-	-	60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-	-	-	-	8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-	-	-	-	800
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	40	65	130	70	75	-	380
II зона, км	-	-	-	-	-	-	40	170	170	154	110	-	644
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65
Всего	-	-	-	-	-	-	80	275	370	290	250	-	1265
Общий объём	150	239	325	400	310	250	281	320	410	330	280	105	1265
Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения.

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-	-	-	-	76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-	-	-	-	36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-	-	-	-	61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона,км	40	80	80	100	60	56	50	-	-	-	-	-	415
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-	-	-	-	415

III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-	-	-	-	76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-	-	-	-	20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-	-	-	-	977
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	50	85	130	100	95	-	460
II зона, км	-	-	-	-	-	-	50	195	182	159	120	-	706
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	17	30	20	14	-	81
Всего	-	-	-	-	-	-	100	332	397	339	297	-	1465
Общий объём	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения.

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12						77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона,км	40	100	100	110	70	66	50						536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-					22
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
II зона, км							60	210	207	169	120	-	766
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248
IV зона, км							-	22	34	22	14		92
Всего							125	392	456	389	329	-	1691
Общий объём	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, ч	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Общая физическая подготовка.

–Строевые упражнения;

–Разновидности ходьбы, бега, прыжков;

–Общеразвивающие упражнения;

–Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

–Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;

–Подвижные игры и эстафеты;

–Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис)

Специальная физическая подготовка.

–Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
–Имитационные упражнения,
–Кроссовая подготовка,
–Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Психологическая подготовка.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки разделяются на две основные группы;

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются; стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде

соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.
В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление условиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженным положительными показателями.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению безопасности при их проведении.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем максимальное количество занятий в неделю.

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

- травмы при падении.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, в спортивном зале зале, время тренировок.

1.3 При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации образовательной организации.

1.5 В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6 Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Проверить готовность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря.

2.3 Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1.Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

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

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

3.4.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5.Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения.

3.6.Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

3.7. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

3.8. При первых признаках плохого самочувствия, сообщить об этом тренеру.

3.9. При получении занимающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СШ и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. Требования техники безопасности по окончании занятий.

4.1. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

4.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

13. Планы тренировочных занятий с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Этап начальной подготовки первого года обучения
Подготовительный (осенний) период

Первый мезоцикл, пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие быстроты.

Список сокращений.

Классические ходы:

ПП 2-х ШХ - попеременный двух шажный ход;

ОБХ - одновременный без шажный ход;

ОБХ п н н - одновременный без шажный ход, поднимаясь на носки;

ООХ - одновременный одно шажный ход;

ОДШХ - одновременный двух шажный ход.

Коньковые ходы:

КПП 2-х ШХ - коньковый попеременный двух шажный ход;

ПКХ -полу коньковый ход;

КООХ - коньковый одновременный одно шажный ход;

КОДХ - коньковый одновременный двух шажный ход.

БОР - без отталкивания руками: 1) с махами руками; 2) без маха руками.

Структура учебно-тренировочного занятия (УТЗ)

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию и внимание 5 -7 минут.

УТЗ № 1-3. Задачи: Задачи: ОФП с преимущественным развитием быстроты; освоение техники лыжных ходов.

Основная часть: 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств; упражнения в стойке лыжника, имитация ПП 2 -х ШХ стоя на месте; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 %.

В следующих 4-х неделях последовательность развития двигательных качеств в недельных циклах сохраняется. Освоение техники ПП 2-х ШХ и КОДХ чередуется через неделю. Первые две недели изучение стойки лыжника и имитация движений в стойке, 3 и 4 недели шаговая имитация без палок.

Второй мезоцикл.

Пять недель, 15 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 16-18. Задачи: ОФП с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; освоение техники лыжных ходов.

Разучивание ПП 2-х ШХ в стойке лыжника и в шаговой имитации, 2-3 игры для развития скоростно-силовых качеств. Имитация ПП 2-х ШХ; смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60% - 2,0-2,5 км

Последовательность развития двигательных качеств в следующих четырёх недельных циклах сохраняется. Для развития быстроты подвижные игры чередовать с бегом отрезков по 15-20 метров 4-5 раз в одной серии. Количество серий 3-4. Для развития скоростно-силовых - подвижные игры чередовать с прыжками и многоскоками, сериями. В одной серии 6-8 прыжков или многоскоков. Количество серий 3-4. Форма проведения в виде состязаний между командами.

Третий мезоцикл.

Пять недель, 15 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 31-33. Задачи: ОФП с преимущественным развитием выносливости;

разучивание техники лыжных ходов.

Имитация лыжных ходов в пологий подъём 5-6 раз по 20-30 метров; смешанное передвижение бег трусцой - 40%, ходьба- 60%, 2,0-2,5 км, 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В следующие 4 недели структура микроциклов аналогична. С третьей недели (УТЗ № 37) объём нагрузки для развития выносливости увеличить до 3,0 -3,5 км.

Соревновательный (зимний) период

Пятнадцать недель, 45 учебно-тренировочных занятий. Разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники.

Структура тренировки

Разминка - передвижение до учебного круга.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.

УТЗ № 46-51. Задачи: освоение техники ПП 2-х Ш Х; повороты на месте.

Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты на месте ступающим шагом. Поочерёдно акценты на: одноопорное скольжение, подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, на выпад маховой ноги.

УТЗ № 52-57. Задачи: разучивание техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение полу коньковым ходом без палок (правосторонний и левосторонний). Разучивание поворота переступанием на склоне. Продолжительность проката. Передвижение коньковым ходом без палок. Акцент на сближение маховой ноги с опорной. Игры с передвижением на лыжах.

Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 58-61. Задачи: освоение работы рук в ПП 2-х ШХ; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение ПП 2-х ШХ. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Разучивание поворота упором. Активная постановка палки. Обучение повороту плугом.

УТЗ № 62-63. Задача: освоить движения туловищем в ПП 2-х ШХ.

Передвижение ПП 2-х Ш Х. Акцент на наваливание туловищем на палку при её постановке на опору. Игры на лыжах.

Тренировка № 64-69. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание горнолыжной техники.

Обучение согласованным действиям руками, ногами и туловищем. Через каждые 5-6 циклов менять ногу, начинающую отталкивание; поворот на спуске на параллельных лыжах. Акценты на: движение маховой ноги к опорной, перенос массы тела на опорную ногу, синхронность отталкиваний руками и ногой. Слитное выполнение хода.

УТЗ № 70-72. Задачи: обучить технике ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение О Б Х, акцент - не сгибать ноги в коленях во время отталкивания руками; разучивание торможения упором. Акцент на: постановку палок у носков лыжных ботинок, начало отталкивания с движения туловища вниз, «наваливание» на палки. Игры на лыжах.

УТЗ № 73-74. Задача-освоение техники ООХ.

Освоение структуры ООХ, акцент на поочерёдное отталкивание ногами. Акцент на синхронность движений и дыхания, мах руками вперёд - вдох, отталкивание руками и ногой - выдох.

УТЗ № 75-79. Задачи: освоение техники КООХ; разучивание основ горнолыжной

техники.

Освоение структуры хода, акцент на синхронность отталкивания ногой и руками; разучивание торможения «плугом». Акцент на: перенос массы тела на толчковую ногу, на подседание на опорной ноге, на сближение маховой ноги с опорной. Слитное выполнение хода, повторить способы поворотов. Игры на лыжах.

УТЗ № 80-82. Задачи: освоение ООХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ООХ. Акцент на: освоение структуры хода, плавный перенос массы тела на опорную ногу, на сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок и «наваливание» на них туловищем. Разучивание торможения палками.

УТЗ № 83-85. Задача: разучивание КПП 2-х ШХ; освоение основ горнолыжной техники.

Освоение структуры хода; комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на: полное перемещение массы тела с одной ноги на другую, подседание на опорной ноге.

УТЗ № 86-87. Задачи: разучивание техники смены классических лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спусках.

Передвижение классическими ходами с различными комбинациями их смены; игра на лыжах на склоне.

УТЗ № 88-89. Задачи: разучивание техники смены коньковых лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спуске.

Передвижение коньковыми ходами с различными комбинациями их смены, игры на лыжах на склоне.

УТЗ № 90. Задачи: разучивание техники перехода с классических лыжных ходов на коньковые и обратно; игры на лыжах.

Разминка, передвижение до учебного круга.

Основная часть: передвижение различными ходами с всевозможной их последовательностью; игры на лыжах на склоне.

Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер-преподаватель определяет самостоятельно, по мере её освоения. Один, два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.

Переходный (весенне-летний) период

Первый мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты.

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану**.**

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию, внимание 5 -7 минут.

УТЗ № 91-93. Задачи: ОФП; развитие быстроты, скоростносиловых качеств, выносливости.

Подвижные игры, эстафеты для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивные игры.

В следующие 5 недель структура микроциклов аналогична.

Второй мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировоных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 109-111. Задачи: ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков имитации лыжных ходов.

Имитация классических лыжных ходов в стойке лыжника, подвижные игры, эстафеты для развития скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости, смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60%.

В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности использовать другие средства подготовки - велосипед, плавание, лыжероллеры.

Третий мезоцикл, шесть недель, 18 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 127. Задачи: ОФП; развитие выносливости; закрепление навыков имитации лыжных ходов.

Имитация классических лыжных ходов. Имитация коньковых лыжных ходов; смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60%.

В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности дополнительно использовать разнообразные циклические средства подготовки.

Этап начальной подготовки второго года обучения.
Подготовительный период

Структура учебно-тренировочного занятия

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц гибкость, координацию, внимание 5 -7 минут.

Первый мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты.

УТЗ № 1. На роллерах. Задача: овладеть навыками передвижения на лыжероллерах.

Основная часть: упражнения на роллерах на месте и в движении

1) ходьба на месте с опорой на палки;
2) приставные шаги в обе стороны;
3) ступающие шаги без проката;
4) после 3 - 4 шагов прокат до остановки;
5) передвижение без палок - 30 минут; спортивная игра.

УТЗ № 2. Задачи: ОФП; развитие быстроты; освоение техники ПП 2-х ШХ.

Основная часть - ускорения 4-5 раз по 15-25 метров; игра с преимущественным развитием быстроты; прыжковая имитация ПП 2 -х Ш Х на горизонтальном участке 10 минут.

УТЗ № 3. Задачи: ОФП; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств; освоение техники КОДХ.

Игра для развития быстроты; прыжки с двух ног 2 серии по 6-8 прыжков; многоскоки 2 серии по 10-12 отталкиваний (в виде игры-состязания между командами); имитация КОДХ на горизонтальной поверхности 10 минут.

УТЗ № 4. Задачи: ОФП; развитие выносливости, смешанное передвижение бег 50%, ходьба 50% 3,5-4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка проходит на лыжероллерах с обновлённым содержанием. Остальные тренировки микроцикла (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 5. Добавить: упражнение № 6 - передвижение без палок с большим прокатом;

УТЗ № 7 - передвижение с палками с полной координацией.

УТЗ № 13. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Акцент на подседание на опорной ноге 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 17. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Акцент на отталкивание «на взлёт» 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Второй мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 21. На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 22. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков КОДХ.

Прыжки с двух ног 3 серии по 6-8 прыжков, пятерные прыжки 5 - 6 раз (в виде игры-состязания между командами); прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 23. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ.

Ускорения 4 - 6 раз по 25 - 30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 24. Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков ПП 2-х ШХ.

Прыжковая имитация ПП 2-х ШХ 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5 - 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 25. На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Акцент активный выпад маховой ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 29. На роллерах. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ.

Слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 33. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Передвижение КОДХ без палок 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 37. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ

Передвижение КОДХ с палками 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Третий мезоцикл, пять недель, двадцать учебно-тренировочных занятий , преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 37. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 42 Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков передвижения ПП 2-х ШХ.

Прыжковая имитация ПП 2-х ШХ 8- 10 минут; спортивные подвижные игры для развития выносливости 30 минут.

УТЗ № 43. Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ.

Ускорения 4 - 6 раз по 25 - 30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.

УТЗ № 44. Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков КОДХ.

Прыжковая имитация К О Д Х 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5 - 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 45. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ №49. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Основная часть: акцент на отталкивание «на взлёт», 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

УТЗ № 53. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Основная часть: акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Заминка - упражнения на гибкость равновесие 5-7 минут.

УТЗ № 57. На роллерах. Задача: освоение техники КОДХ.

Основная часть: слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

В последующие несколько недель (до установления снежного покрова) сохраняется обозначенная структура мезоцикла.

Соревновательный период.

Из расчёта установления снежного покрова с середины декабря - пятнадцать недель, 60 учебно-тренировочных занятий. Задачи разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники.

Структура учебно-тренировочного занятия

Разминка - передвижение до учебного круга.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.

УТЗ № 61-68. Задачи: освоение техники ПП 2-х ШХ; повороты на месте.

Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты махом и прыжком. Акцент на: одноопорное скольжение, на подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 69-76. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение полуконьковым ходом без палок (правосторонним и левосторонним). Освоение структуры хода. Разучивание поворота переступанием на склоне. Передвижение без палок. Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Акцент на: продолжительность проката, сближение маховой ноги с опорной, подседание, скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 77-84. Задачи: освоение техники ПП 2-х ШХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ПП 2-х ШХ. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Обучение повороту плугом. Акцент на: подседание на опорной ноге, отталкивание ногой «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги.

УТЗ № 85-91. Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение КОДХ с палками. Освоение структуры хода. Поворот на параллельных лыжах**.** Акцент на: движение маховой ноги к опорной, подседание на опорной ноге, отталкивание «на взлёт», финальную часть отталкивания ногой, скольжение с выпрямлением опорной ноги.

УТЗ № 92-95. Задачи: освоение техники ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ОБХ на пологом спуске. Торможение упором. Освоение структуры хода. Акцент на: начало отталкивания с движения туловища вниз «наваливание» на палки, выпрямление туловища при махе руками вперёд, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 96-99. Задача - освоение техники ООХ; разучивание горнолыжной техники.

Поочередность отталкиваний ногами, торможение упором. Акцент - синхронность движений и дыхания: мах руками вперёд - вдох, отталкивание руками и ногой - выдох, «наваливание» туловища на палки.

УТЗ № 100-107. Задачи: освоение техники КООХ; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение КООХ. Разучивание торможения «плугом». Акцент - освоение структуры хода, перенос массы тела на толчковую ногу, синхронность работы рук и ног, «наваливание» туловищем на палки. Повторить все способы торможений. Повторить способы поворотов. Игры на лыжах

Передвижение ООХ. Освоение структуры хода. Разучивание торможения палками.

Акцент на плавный перенос веса тела на опорную ногу, сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок, «наваливание» туловищем на палки, очерёдность отталкивания ногами, правильное выполнение структуры хода в целом.

УТЗ № 114-120. Задачи: освоение КПП 2-х ШХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Освоение структуры КПП 2-х ШХ. Комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на перенос массы тела на опорную ногу, на оптимальное разведение носков лыж, устойчивое равновесие при скольжении на одной ноге, согласованность работы рук и ног.

Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер определяет самостоятельно, по мере её освоения.

Два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.

Переходный период

Первый мезоцикл, три недели, 12 учебно-тренировочных занятий. Направленность - ОФП.

Структура учебно-тренировочного занятия.

Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - упражнения на растягивание мышц, гибкость, равновесие и координацию 5 - 7 минут.

УТЗ № 121,123. Задача: ОФП.

Подвижные и спортивные игры различной направленности 30 -40 минут; смешанное передвижение 60% бег, 40% ходьба 1,5-2,0 км.

УТЗ № 122. Задача: ОФП.

Передвижение на роллерах классическими ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20 - 30 минут.

УТЗ № 124. Задача: ОФП.

Передвижение на роллерах коньковыми ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20-30 минут.

В следующие две недели микроцикл повторить.

Второй мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие быстроты.

УТЗ № 133. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах.

Акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут; подвижная или спортивная игра.

УТЗ № 134. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты.

Ускорения 4-5 раз по 20-30 метров, подвижные игры для развития быстроты, эстафеты.

УТЗ № 135. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры для развития быстроты и скоростно-силовых.

УТЗ № 136. Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости.

Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение бег - 45 %, ходьба - 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 - 3,5 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 137. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах.

Акцент на отталкивание на «взлёт», 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 141. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах.

Акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 145. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах.

Акцент на выпад маховой ноги, 30 -40 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 149. Задача: освоение техники ПП 2-х ШХ на роллерах. Слитное выполнение хода в полной координации, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

Третий мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 153. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ без палок, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 154. Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно-силовых качеств.

Основная часть - ускорения 4-5 раз по 30-40 метров. Многоскоки 5х8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 155. Задача: ОФП с преимущественным развитием скоростно- силовых качеств.

Прыжки с двух ног 5х6 - 8 раз; многоскоки 5х8 отталкиваний; игра.

УТЗ № 156. Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости.

Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение бег - 45 %, ходьба - 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 - 3,5 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 157. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах. Передвижение КОДХ с палками 30 минут; подвижная или спортивная игра.

УТЗ № 161. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Передвижение КОДХ, акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 165. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Передвижение на роллерах, акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

УТЗ № 169. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Основная часть: передвижение КОДХ, акцент на отталкивание на «взлёт», 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

Четвёртый мезоцикл, пять недель, 20 учебно-тренировочных занятий, преимущественное развитие выносливости.

УТЗ № 173. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Передвижение КОДХ, акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 174. Задача - развитие выносливости.

Смешанное передвижение бег 45%, ходьба 45%, шаговая имитация 10% - 3,5 - 4,0 км.

УТЗ № 175. Задача: ОФП развитие скоростно - силовых качеств.

Прыжки с двух ног 5х6 - 8 раз, многоскоки 5 х 8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.

УТЗ № 176. Задача - развитие выносливости.

Смешанное передвижение бег 60 %, ходьба 40 %, - 3,5 - 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

УТЗ № 177. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Слитное выполнение хода, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 181. Задача: освоение техники смены классических ходов на роллерах.

Передвижение классическими ходами с различной последовательностью; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

УТЗ № 185. Задача: освоение техники КОДХ на роллерах.

Передвижение коньковыми ходами с различной последовательностью; спортивная или подвижная игра, 20 минут.

УТЗ № 189. Задача: освоение техники передвижения на роллерах.

Передвижение со сменой классических и коньковых ходов, 30 минут. Подвижная или спортивная игра, 20 минут.

Этап начальной подготовки третьего года обучения

Структура годичного цикла в третьем тренировочном году аналогична структуре второго года подготовки. Объём нагрузки для развития выносливости увеличивается до 50%.

Примерный план психологической подготовки к соревнованиям.
Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладеть собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости мышления. Развитие творческого мышления
5	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания.
6	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование.
7	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряжённости, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

№	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психологического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования. Особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего	Вероятное программирование деятельности в предстоящих условиях соревнования с использованием методов регуляции психологического состояния и моделирования будущего соревнования.

	соревнования	Определение оптимального варианта вероятной программы действия в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом.
3	Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой, в ходе гонки	Устранение или ограничение всякого рода негативных воздействий на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно- психического напряжения, времени и места их применения. Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки.

Построение микроциклов на учебно-тренировочном этапе первого-второго года обучения.

Примерный недельный план учебно-тренировочных занятий

Апрель-май

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
1-54	Воспитание координационных способностей	Бег. ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. Бег, упражнения на гибкость, равновесие, ловкость	Игровой
	Воспитание общей выносливости	Бег. ОРУ. Плавание, гребля, смешанное передвижение. Бег, упражнения на гибкость, равновесие, ловкость	Равномерный
	Воспитание силы, силовой выносливости	Бег. ОРУ. Комплексы упражнений на разные группы мышц. Спортивные игры. Упражнения на гибкость, равновесие, ловкость	Круговой, игровой
	Воспитание общей выносливости	Бег. ОРУ. Кроссовый бег, пешие походы, велосипед. Упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный

Июнь-август

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
55-132	Воспитание быстроты, выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений.	Бег. ОРУ. Имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении. Бег с ускорениями по пересечённой местности, эстафеты. Бег, упражнения на расслабление, гибкость.	Переменный, равномерный
	Воспитание силы и силовой выносливости. Совершенствование	Бег. ОРУ. Шаговая или прыжковая имитация в крутой подъём без палок.	Круговой, игровой, равномерный

	техники имитационных упражнений.	Комплексы упражнений на разные группы мышц, прыжки, специальные упражнения с эспандером, лыжным тренажёром. Спортивные и подвижные игры Бег, упражнения на гибкость, координацию	
	Воспитание ловкости, равновесия, общей выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений.	Бег. ОРУ. Шаговая или прыжковая имитация попеременного двухшажного хода без палок. Бег по пересечённой местности с шаговой или прыжковой имитацией с палками. Бег, упражнения на расслабление, гибкость.	Равномерный, переменный
	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники классических или коньковых ходов. Изучение техники коньковых ходов	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах одновременными ходами. Передвижение на роллерах попеременными ходами. Передвижение на лыжероллерах классическим или свободным стилем с низкой и средней интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, координацию	Равномерный, переменный

Сентябрь-ноябрь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
133-205	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений	Бег. ОРУ. Шаговая имитация попеременного двухшажного хода без палок в быстром темпе. Бег с шаговой или прыжковой имитацией на подъёмах без палок Спортивные или подвижные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Переменный, игровой
	Воспитание общей и специальной выносливости.	Бег. ОРУ. Прыжковая имитация в крутой подъём без палок. Упражнения с отягощениями, в чередовании с бегом, специальными упражнениями с резиновым эспандером Равномерный бег со средней интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, внимание, равновесие	Круговой, равномерный,
	Воспитание равновесия. Координационных способностей, ловкости. Воспитание общей	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом без палок.	Равномерный

	выносливости	Передвижение на роллерах одновременными ходами. Передвижение на лыжероллерах классическим или свободным стилем с низкой интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие. координацию	
	Воспитание равновесия. Координационных способностей, ловкости. Воспитание общей выносливости	Бег. ОРУ. Подвижные спортивные игры (без лыж и на лыжах) Передвижение на лыжах (лыжероллерах) классическим или свободным стилем. Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Равномерный

Декабрь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
206-224	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Бег. ОРУ. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок Игры на лыжах Передвижение на лыжах классическими ходами с низкой интенсивностью. Упражнения на расслабление, гибкость.	Переменный, игровой
	Воспитание общей выносливости.	Бег. ОРУ. Подвижные игры на лыжах. Передвижения на лыжах классическими ходами. Упражнения на расслабление, гибкость.	Круговой, равномерный,
	Воспитание общей и силовой выносливости. Совершенствование техники одновременных ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическими ходами. Передвижение одновременными ходами. Передвижение на лыжах классическими ходами со средней интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков Упражнения на расслабление, гибкость, координацию	Равномерный, переменный
	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическим или свободным стилем. Передвижение на лыжах с низкой интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков с выполнением торможений, поворотов в движении Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Равномерный, переменный

Январь-март

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
225-297	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическими или коньковыми ходами без палок и с палками Передвижение на лыжах с ускорениями на равнине или в подъёмы. Преодоление спусков и подъёмов. Упражнения на расслабление, гибкость.	Переменный, равномерный
	Совершенствование техники лыжных ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижения на лыжах классическими или коньковыми ходами. Преодоление подъёмов и спусков, поворотов в движении, торможений, игры в движении Упражнения на расслабление, гибкость.	Переменный, равномерный, игровой
	Воспитание общей и силовой выносливости. Совершенствование техники одновременных ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическими или коньковыми ходами. Передвижение одновременными ходами с палками и без палок. Эстафеты по глубокому снегу, эстафеты в подъём Передвижение на лыжах со средней интенсивностью по пересечённой местности. Упражнения на расслабление, гибкость, координацию	Равномерный, переменный
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическим или свободным стилем. Передвижение на лыжах с высокой интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков с выполнением торможений, поворотов в движении Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Равномерный, переменный

Построение микроциклов на учебно-тренировочном этапе третьего-пятого года обучения.

Примерный недельный план учебно-тренировочных занятий

Апрель

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
1-24	Воспитание координационных способностей	Бег. ОРУ. Подвижные игры, эстафеты. Бег, упражнения на расслабление, гибкость	Игровой
	Воспитание силы,	Бег. ОРУ.	Круговой,

	силовой выносливости	Комплексы упражнений на разные группы мышц. Спортивные игры. Упражнения на гибкость, равновесие, ловкость	игровой, равномерный
	Воспитание общей выносливости	Плавание	Равномерный
	Воспитание специальной выносливости	Бег. ОРУ. Бег с шаговой имитацией по пересечённой местности. Спортивные игры Упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный
	Воспитание общей выносливости	Велосипед или гребля	Равномерный

Май-июнь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
25-72	Воспитание координационных способностей	Бег. ОРУ. Спортивные или подвижные игры, эстафеты. Упражнения на расслабление, гибкость.	Игровой
	Воспитание силы и силовой выносливости.	Бег. ОРУ. Комплексы упражнений на разные группы мышц. Спортивные игры Бег, упражнения на гибкость, координацию	Круговой, игровой, равномерный
	Воспитание общей выносливости	Плавание	Равномерный
	Воспитание специальной выносливости.	Бег. ОРУ. Бег с шаговой имитацией по пересечённой местности. Спортивные игры Упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный
	Воспитание общей выносливости	Велосипед или гребля	Равномерный

Июль-август

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
73-121	Воспитание скоростно-силовых способностей	Бег. ОРУ. Бег с низкой интенсивностью. Круговая тренировка (2 серии по 8-10 станций, на которых выполняются упражнения по 20 с. в максимальном темпе с интервалом отдыха 1 мин.) Спортивные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Круговой
	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах коньковым ходом без палок. Передвижение коньковыми ходами со	Равномерный

		средней интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, внимание, равновесие	
	Воспитание общей выносливости, координационных способностей	Бег. ОРУ. Бег с низкой интенсивностью по пересечённой местности. Спортивные игры Бег, упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный
	Воспитание общей выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений	Бег. ОРУ. Бег с шаговой или прыжковой имитацией по пересечённой местности. Спортивные игры Бег, упражнения на гибкость, расслабление	Равномерный
	Воспитание специальной выносливости Совершенствование техники классических ходов	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах классическими ходами без палок. Передвижение одновременными ходами. Передвижение классическими ходами со средней интенсивностью Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие	Равномерный

Сентябрь-октябрь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
122-166	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений	Бег. ОРУ. Бег с прыжковой имитацией с палками по пересечённой местности. Спортивные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие.	Переменный, повторный
	Воспитание силовой выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений	Бег. ОРУ. Упражнения с отягощениями, в чередовании с бегом, специальными упражнениями с резиновым эспандером Бег с шаговой имитацией со средней интенсивностью. Спортивные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, внимание, равновесие	Круговой, равномерный,
	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение на роллерах одновременными ходами. Передвижение на лыжероллерах классическим или свободным стилем с низкой интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление,	Равномерный

		гибкость, равновесие. координацию	
	Воспитание общей выносливости. Совершенствование техники имитационных упражнений	Бег. ОРУ. Бег с шаговой или прыжковой имитацией с палками по пересечённой местности со средней интенсивностью Спортивные игры. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие.	Равномерный
	Воспитание специальной выносливости	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжероллерах попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение на роллерах одновременными ходами. Передвижение на лыжероллерах классическим или свободным стилем со средней интенсивностью. Бег, упражнения на расслабление, гибкость, равновесие. координацию	Равномерный

Декабрь

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
167-191	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Передвижение на лыжах классическими ходами Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок Передвижение на лыжах классическими ходами с низкой интенсивностью. Упражнения на расслабление, гибкость.	Равномерный
	Воспитание силовой выносливости. Совершенствование техники одновременных ходов	Передвижения на лыжах классическими ходами. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Передвижение классическими ходами со средней интесивностью по пересечённой местности. Упражнения на расслабление, гибкость.	Равномерный
	Воспитание общей выносливости	Лыжная прогулка или лыжный поход	Равномерный
	Воспитание специальной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов, горной техники	Передвижение на лыжах классическими ходами. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Преодоление подъёмов, спусков Упражнения на расслабление, гибкость.	Равномерный
	Воспитание специальной	Бег. ОРУ.	Равномерный,

	выносливости. Совершенствование горной техники	Передвижение на лыжах классическим или свободным стилем. Передвижение на лыжах с низкой интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков с выполнением торможений, поворотов в движении Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	переменный

Январь-март

№ УТЗ	Основная направленность УТЗ	Средства	Метод тренировки
192-270	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	Передвижение на лыжах классическими или коньковыми ходами без палок и с палками Передвижение на лыжах с ускорениями на равнине или в подъёмы. Преодоление спусков и подъёмов. Упражнения на расслабление, гибкость.	Повторный, равномерный
	Воспитание силы и силовой выносливости. Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода	Передвижения на лыжах коньковыми ходами. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом. Передвижение коньковыми ходами со средней интенсивностью по пересечённой местности Упражнения на расслабление, гибкость.	Равномерный
	Воспитание общей выносливости	Передвижение на лыжах классическими или коньковыми ходами. Игры на лыжах Упражнения на расслабление, гибкость	Игровой
	Воспитание общей и силовой выносливости. Совершенствование техники коньковых ходов, горной техники	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах коньковыми ходами. Передвижение одновременными коньковыми ходами с палками и без палок (технические упражнения) Преодоление подъёмов, спусков Упражнения на расслабление, гибкость, координацию	Равномерный, переменный
	Приобретение соревновательного опыта	Бег. ОРУ. Передвижение на лыжах классическим или свободным стилем. Передвижение на лыжах с максимальной интенсивностью по пересечённой местности. Преодоление подъёмов, спусков. Упражнения на расслабление, гибкость, равновесие, координацию	Равномерный, переменный

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

14. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают:

наличие лыжной трассы;

Лыжная трасса протяжённостью 5000 м. располагается в лесном массиве по адресу Свердловская область, Камышловский район, п.Октябрьский, ул.Новая, 17

наличие лыже-роллерной трассы;

Лыже-роллерная трасса протяжённостью 2000 м. располагается в лесном массиве по адресу Свердловская область, Камышловский район, п.Октябрьский, ул.Новая, 17

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

Тренировочный спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалки, располагаются по адресу: Свердловская область, Камышловский район, п.Октябрьский, ул.50 лет октября, д.22

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Стальной скребок	штук	10
30.	Стенка гимнастическая	штук	4
31.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
32.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
33.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
34.	Термометр наружный	штук	4
35.	Утюг для смазки	штук	4
36.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
37.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
38.	Шкурка	упаковка	20
39.	Щетки для обработки лыж	штук	20
40.	Электромегафон	комплект	2
41.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
42.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)			
43.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучаю-щегося	-	-	2	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1
4.	Лыжероллеры	пар	на	-	-	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1

обеспечение спортивной экипировкой

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

VII. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. *Ермаков Е.Е.,* Техника лыжных ходов: учебное пособие. – Смоленск: ИФКиС, 2015. – 180 с .
2. *Раменская Т.И., Баталов А.Г.* Лыжные гонки: учебное пособие. - М.:Буки Веди, 2016. – 564 с.
3. *Плохой В.Н.,* Подготовка юных лыжников–гонщиков: научно-методическое пособие. – М. : Спорт, 2016. – 184 с.
4. *Раменская Т.И., Бурдина М.Е.* Техническая подготовка лыжников в бесснежный период: научно-методическое пособие. – М. : Спорт, 2015. – 144 с.
5. *Бутин, И.М.* Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
6. *Донской, Д.Д.* Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. – М.: ФиС, 2004. – 172 с.
7. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. 179 с
8. *Лыжная* подготовка : Методика преподавания / Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999. – 208 с.
9. *Манжосов, В.Н.* Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: ФиС, 2006. – 265 с.
10. *Мосиенко, М.Г.* Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов. – Мичуринск: Изд. МичГАУ, 2005. – 72 с.
11. *Пальчевский, В.Н., Демко, Н.А., Корнюшко, С.В.* Лыжные гонки :новичку, мастеру, тренеру. – Минск : Полымя, 2007. – 542 с.
12. *Раменская, Т.И., Баталов, А.Г.* Лыжный спорт : Учебник. – М.:
13. *Савосина, М.Н.* Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках : учебное пособие / М.Н. Савосина. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012. – 74 с.

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.ski66.ru/).
7. Официальный интернет-сайт журнала «Лыжный спорт» (http://www.skisport.ru/)

Приложение 1

Система контроля и зачётные требования Программы

Процесс контрольных, переводных и приёмных испытаний – тестирование, полученное в итоге числовое значение – результат тестирования. Тестирование проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» МКУ ДО СШ Камышловского района.

Тестирование является обязательным компонентом учебно-тренировочного процесса:

- приёмные испытания проводятся при наборе новых групп по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- контрольные (промежуточные) испытания – в середине года с целью контроля эффективности учебно-тренировочного процесса;
- переводные испытания – в конце года, для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (далее по тексту Обучающиеся) на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании:

- стажа учебно-тренировочных занятий;
-выполнения контрольных и переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовки в соответствии с ФССП;
- наличие спортивного разряда.

Показателем успешного освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки является выполнение обучающимися контрольных нормативов в соответствие с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Основные задачи тестирования:

- оценка эффективности избранной направленности учебно-тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке юных спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисление обучающихся на этап спортивной подготовки.

Контрольное (промежуточное) тестирование позволяет вносить оперативные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Приёмные, контрольные и переводные испытания состоят из тестов и упражнений отражающих:

- уровень общей физической подготовки (ОФП);
- уровень специальной физической подготовки (СФП).

Контрольно - переводные испытания принимаются в несколько этапов:

- сентябрь – вступительные испытания для зачисления на реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в группы начальной подготовки 1 года обучения;

- май итоговое тестирование уровня ОФП и СФП, для зачисления на следующий этап спортивной подготовки (все группы)

май – контрольное (промежуточное) тестирование уровня ОФП, СФП.

Выполнение в течение всего тренировочного сезона.

Уровень ОФП и СФП оценивается в соответствии с критериями

Баллы	**Критерии**
1 - 1,4 балла	низкий уровень
1,5 - 2,4 балла	уровень ниже среднего
2,5 - 3,4 балла	средний уровень
3,5 – 4,4 балла	уровень выше среднего
4,5 – 5,0 баллов	высокий уровень

Проходным баллом при переводе (зачислении) обучающегося на следующий этап спортивной подготовки является средний уровень - 3 балла (удовлетворительно).

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Бег 60 м.

Девочки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	11.4 и ниже	11.7-11.5	12.0-11.8	12.1– 12.3	12.4 и выше
10	11.0 и ниже	11.3-11.1	11.6-11.4	11.7– 11.9	12.0 и выше
11	10.8 и ниже	11.1-10.9	11.4-11.2	11.5 – 11.7	11.8 и выше

Бег 60 м.

Мальчики.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	10.9 и меньше	11.2-11.0	11.5-11.3	11.6-11.8	11.9 и больше
10	10.4 и меньше	10.7-10.5	11.0-10.8	11.1-11.3	11.4 и больше
11	10.2 и меньше	10.5-10.3	10.8-10.6	10.9-11.1	11.2 и больше

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Мальчики.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	151 и больше	146-150	140-145	139-135	134 и меньше
10	161 и больше	156-160	150-155	149-145	144 и меньше

11	170 и больше	161-169	155-160	154-150	149 и меньше

Девочки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	141 и больше	136-140	130-135	134-130	129 и меньше
10	151 и больше	146-150	140-145	139-135	134 и меньше
11	156 и больше	151-155	146-150	145-140	139 и меньше

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)

Мальчики.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	36 и больше	33-35	30-32	27-29	26 и меньше
10	41 и больше	38-40	35-37	34-32	31 и меньше
11	44 и больше	41-43	37-39	36-34	33 и меньше

Девочки

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	30 и больше	28-29	25-27	24-22	21 и меньше
10	36 и больше	33-35	30-32	29-27	28 и меньше
11	38 и больше	35-37	32-34	31-29	28 и меньше

Бег 1000м.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	6.19 и меньше	6.24-6.20	6.30-6.25	6.31-6.35	6.36 и больше
10	5.39 и меньше	5.44-5.40	5.50-5.45	5.51-5.55	5.56 и больше
11	5.34 и меньше	5.39-5.35	5.45-5.40	5.46-5.50	5.51 и больше

Бег 1000м.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
9	6.49 и меньше	6.54-6.50	7.00-6.55	7.01-7.04	7.05 и больше
10	6.10 и меньше	6.14-6.11	6.20-6.15	6.21-6.25	6.26 и больше
11	6.05 и меньше	6.10-6.06	6.15-6.11	6.16-6.20	6.21 и больше

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Бег 1000м.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий

	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	3.49 и меньше	3.54-3.50	4.00-3.55	4.01-4.05	4.06 и больше
13	3.44 и меньше	3.49-3.45	3.55-3.50	3.56-4.00	4.01 и больше
14	3.39 и меньше	3.44-3.40	3.50-3.45	3.51-3.55	3.56 и больше
15	3.34 и меньше	3.35-3.39	3.45-3.40	3.46-3.51	3.52 и больше
16	3.29 и меньше	3.34-3.30	3.40-3.35	3.41-3.45	3.46 и больше
17	3.24 и меньше	3.34-3.25	3.35-3.30	3.36-3.40	3.41 и больше
18	3.10 и меньше	3.24-3.11	3.30-3.25	3.31-3.35	3.36 и больше

Бег 1000м.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	4.04 и меньше	4.09-4.05	4.15-4.10	4.16-4.21	4.22 и больше
13	3.59 и меньше	4.04-4.00	4.10-4.05	4.11-4.15	4.16 и больше
14	3.54 и меньше	3.59-3.55	4.05-4.00	4.06-4.11	4.12 и больше
15	3.49 и меньше	3.54-3.50	4.00-3.55	4.01-4.06	4.07 и больше
16	3.44 и меньше	3.49-3.45	3.55-3.50	3.56-4.01	4.02 и больше
17	3.38 и меньше	3.44-3.39	3.50-3.45	3.51-3.55	3.56 и больше
18	3.30 и меньше	3.39-3.31	3.45-3.40	3.46-3.51	3.52 и больше

Бег 100 м.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	15.4 и меньше	15.7-15.5	16.0-15.8	16.1-16.3	16.4 и больше
13	15.2 и меньше	15.5-15.3	15.8-15.6	15.9-16.1	16.2 и больше
14	15.0 и меньше	15.3-15.1	15.6-15.4	15.7-15.9	16.0 и больше
15	14.8 и меньше	15.1-14.9	15.4-15.2	15.5-15.7	15.8 и больше
16	14.5 и меньше	14.9-14.6	15.2-15.0	15.3-15.5	15.6 и больше
17	14.3 и меньше	14.7-14.4	15.0-14.8	15.1-15.3	15.4 и больше
18	14.0 и меньше	14.1-14.5	14.8-14.6	14.9-15.1	15.2 и больше

Бег 100 м.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	16.2 и меньше	16.3-16.5	16.8-16.6	16.9-17.1	17.2 и больше
13	16.2 и меньше	16.3-16.5	16.8-16.6	16.9-17.1	17.2 и больше
14	16.0 и меньше	16.1-16.3	16.6-16.4	16.7-16.9	17.0 и больше
15	16.0 и меньше	16.1-16.3	16.6-16.4	16.7-16.9	17.0 и больше
16	15.8 и меньше	16.1-15.9	16.4-16.2	16.5-16.7	16.8 и больше
17	15.8 и меньше	16.1-15.9	16.4-16.2	16.5-16.7	16.8 и больше
18	15.6 и меньше	15.9-15.7	16.2-16.0	16.3-16.5	16.6 и больше

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше	Средний	Ниже	Низкий

		среднего		среднего	
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	181 и больше	176-180	170-175	169-165	164 и меньше
13	186 и больше	181-185	175-180	174-170	169 и меньше
14	191 и больше	186-190	180-185	179-175	174 и меньше
15	196 и больше	191-195	185-190	184-180	179 и меньше
16	201 и больше	196-200	190-195	189-185	184 и меньше
17	210 и больше	206-209	195-205	204-200	199 и меньше
18	230 и больше	216-229	206-215	205-200	199 и меньше

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	166 и больше	161-165	155-160	154-150	149 и меньше
13	174 и больше	173-168	160-165	159-155	154 и меньше
14	176 и больше	171-175	165-170	164-160	159 и меньше
15	181 и больше	176-180	170-175	169-165	164 и меньше
16	186 и больше	181-185	175-180	174-170	169 и меньше
17	191 и больше	186-190	180-185	179-175	174 и меньше
18	200 и больше	191-199	185-190	184-180	179 и меньше

Лыжи, классический стиль 3 км.

Юноши

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	13.59 и меньше	14.00-14.09	14.20-14.10	14.21-14.30	14.31 и больше
13	13.31 и меньше	13.40-13.30	14.00-13.50	14.01-14.10	14.11 и больше
14	13.09 и меньше	13.10-13.19	13.30-13.20	13.31-13.40	13.41 и больше
15	12.39 и меньше	12.49-12.40	13.00-12.50	13.01-13.10	13.11 и больше
16	12.19 и меньше	12.29-12.20	12.30-12.40	12.41-12.50	12.51 и больше
17	11.39 и меньше	11.49-11.40	12.00-11.50	12.01-12.10	12.11 и больше
18	11.09 и меньше	11.19-11.10	11.30-11.20	11.40-11.50	11.51 и больше

Лыжи, классический стиль 3 км.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	14.59 и меньше	15.00-15.09	15.20-15.10	15.21-15.30	15.31 и больше
13	14.31 и меньше	14.40-14.30	15.00-14.50	15.01-15.10	15.11 и больше
14	14.09 и меньше	14.10-14.19	14.30-14.20	14.31-14.40	14.41 и больше
15	13.39 и меньше	13.49-13.40	14.00-13.50	14.01-14.10	14.11 и больше
16	13.09 и меньше	13.19-13.10	13.30-13.20	13.31-13.40	13.41 и больше
17	12.39 и меньше	12.49-12.40	13.00-12.50	13.01-13.10	13.11 и больше

18	12.09 и меньше	12.19-12.10	12.30-12.20	12.31-12.40	12.41 и больше

Лыжи, свободный стиль 3 км.

Юноши.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	12.39 и меньше	12.49-12.40	13.00-12.50	13.01-13.10	13.11 и больше
13	12.19 и меньше	12.29-12.20	12.40-12-30	12.41-12.50	12.51 и больше
14	11.59 и меньше	12.09-12.00	12.20-12.10	12.21-12.30	12.31 и больше
15	11.39 и меньше	11.49-11.40	12.00-11.50	12.01-12.10	12.11 и больше
16	11.19 и меньше	11.29-11.20	11.40-11.30	11.41-11.50	11.51 и больше
17	10.59 и меньше	11.09-11.00	11.20-11.10	11.21-11.30	11.31 и больше
18	10.39 и меньше	10.49-10.40	11.00-10.50		17.01 и больше

Лыжи, свободный стиль 3 км.

Девушки.

Возраст лет месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 балов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
12	14.09 и меньше	14.19-14.10	14.30-14.20	14.31-14.40	14.41 и больше
13	13.39 и меньше	13.49-13.40	14.00-13.50	14.01-14.10	14.11 и больше
14	13.09 и меньше	13.19-13.10	13.30-13.20	13.31-13.40	13.41 и больше
15	12.39 и меньше	12.49-12.40	13.00-12.50	13.01-13.10	13.11 и больше
16	12.09 и меньше	12.19-12.10	12.30-12.20	12.31-12.40	12.41 и больше
17	11.39 и меньше	11.49-11.40	12.00-11.50	12.01-12.10	12.11 и больше
18	11.09 и меньше	11.19-11.10	11.30-11.20	11.31-11.40	11.41 и больше

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовленности				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не менее	
			9.40	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический	мин, с	не более	

	стиль 5 км.			17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км.	мин, с	не более	
			31.00	
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	мин, с	не более	
				17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.	мин, с	не более	
			28.30	

Приложение 2

Образовательные программы спортивной подготовки формируются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов муниципальных образований и спортивных организаций.

План физкультурных и спортивных мероприятий по лыжным гонкам спортсменов МКУ ДО СШ Камышловского района на 2025-2026г.г.

№ 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	п.Порошино
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.Порошино
20	Спортивный лагерь дневного пребывания	июнь	п.Октябрьский, СШ