

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа  
Камышловского района

Принято  
На заседании педагогического совета  
МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района  
Протокол № 1 от 05.09 2016 года

Утверждаю  
Директор МКУ ДО ДЮСШ  
Камышловского района  
Н.В.Белов  
Приказ № 95 от 07.09 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Этап подготовки: тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
Срок реализации программы: 5 лет

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду  
спорта лыжные гонки, утвержденного приказом  
Минспорта России № 111 от 14.03.2013)

п.Октябрьский, 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. Пояснительная записка</b>                                                                                                                                               | <b>3</b>  |
| 1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности                                                                                                       | 5         |
| 1.2. Цель этапа (ов) подготовки                                                                                                                                               | 7         |
| 1.3. Задачи этапа (ов) подготовки                                                                                                                                             | 7         |
| 1.4. Специфика организации тренировочного процесса                                                                                                                            | 7         |
| 1.5. Структура системы многолетней подготовки                                                                                                                                 | 8         |
| 1.6. Компетенции спортсмена                                                                                                                                                   | 9         |
| <b>II. Нормативная часть</b>                                                                                                                                                  |           |
| 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта                                  | 11        |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта                                                | 11        |
| 2.3. План подготовки                                                                                                                                                          | 12        |
| 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта                                                                                                      | 13        |
| 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки                                                                                                                               | 14        |
| 2.6. Графическая структура годичного цикла                                                                                                                                    | 16        |
| <b>III. Методическая часть</b>                                                                                                                                                |           |
| 3.1. Годовой план-график занятий                                                                                                                                              | 19        |
| 3.2. Содержание по разделам подготовки                                                                                                                                        | 29        |
| 3.3. Структура занятия и регламент                                                                                                                                            | 46        |
| 3.4. Средства тренировки                                                                                                                                                      | 47        |
| 3.5. Методики работы                                                                                                                                                          | 49        |
| 3.6. Методы работы                                                                                                                                                            | 50        |
| 3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий                                                                                                                  | 52        |
| <b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>                                                                                                                             |           |
| 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы                                                                                               | 53        |
| 4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | 55        |
| <b>V. Материально-техническое обеспечение программы</b>                                                                                                                       | <b>57</b> |
| <b>VI. Перечень информационного обеспечения</b>                                                                                                                               |           |
| 6.1. Список литературы                                                                                                                                                        | 58        |
| 6.2. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов                                                                                                                     | 59        |
| <b>Приложения</b>                                                                                                                                                             | <b>60</b> |



## **I. Пояснительная записка**

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

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом Минспорта России от 14.03.2013г. №111;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. № 730;
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» пр.№1125 от 27.12.2013г.;
- Письма Министерства спорта РФ от 22.07.2013г. № ВМ-03-09/4229 и от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409.
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013г. № 30468).
- Постановление от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПин2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков на тренировочном этапе.

Образовательная деятельность направлена на:

- ✓ формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- ✓ удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- ✓ выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- ✓ создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- ✓ подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- ✓ социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры учащихся;

✓ удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программный материал адаптирован к условиям ДЮСШ и обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки и даёт обучающимся полное представление о программе тренировочного этапа по виду спорта лыжные гонки. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 12 до 18 лет. Курс обучения способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствованию технических приёмов, опыта участия в соревнованиях по лыжным гонкам, воспитанию у обучающихся нравственных, морально-волевых качеств, определению жизненных ценностей и ориентиров.

Срок обучения на тренировочном этапе 5 лет.

На основании приказа Минспорта РФ «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 № 1125 внесены изменения в формирование групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом периодов подготовки.

Минимальный объём тренировочной работы в период базовой подготовки – 12 часов в неделю, в период спортивной специализации -18 часов в неделю.

Минимальная наполняемость групп в период базовой подготовки –9-10 человек, в период спортивной специализации – 6-8 человек.

Программа является основным государственным документом и включает в себя предметные области: теоретическую подготовку; общую и специальную физическую подготовку; техническую подготовку, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений.

Программный материал учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе:

- большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок;
- необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для лыжных гонок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт использования различных тренировочных средств;
- перспективность обучающегося выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Прохождение курса обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам для тренировочного этапа позволит: развить творческие и спортивные способности детей; удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном

совершенствовании; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье; сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

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

Тренировочные группы формируются только из здоровых обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

#### **Тренировочный этап состоит из двух периодов:**

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъёмами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

#### **Лыжные гонки бывают следующих видов:**

1) ***Соревнования с раздельным стартом.*** При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой 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.

## **1.2. Цель этапа подготовки**

Цель тренировочного этапа – достижение определенного уровня тренированности, развитие физических качеств и повышение уровня функциональной подготовленности.

## **1.3. Задачи этапа подготовки**

### **Основные задачи тренировочного этапа:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение и совершенствование основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;
- формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

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

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс**, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию, осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

✓ Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии с соответствующими сроками:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

✓ Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности)

осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### Характерные особенности тренировочного этапа:

- передвижение на лыжах используется для развития всех двигательных качеств лыжника;
- выступление в соревнованиях является первоочередным стимулом совершенствования;
- начинают использоваться в полном объеме средства специальной подготовки (лыжи, имитация, лыжероллеры, тренажеры).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

### **1.5. Структура системы многолетней подготовки.**

Организация занятий по лыжным гонкам осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех этапов подготовки.

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

**После освоения программы тренировочного этапа 1 года обучения, обучающиеся должны:**

**Знать:** правила соревнований; результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год; технику лыжных ходов; упражнения, направленные на воспитание физических качеств; правила проведения разминки; влияние техники на скорость бега; характеристику специальных качеств лыжника-гонщика; общие обязанности судей.

**Уметь:** соблюдать нормы спортивного поведения на тренировках и соревнованиях; передвигаться на лыжах различными ходами; выполнять упражнения на развитие физических качеств; готовить инвентарь и правильно

пользоваться мазями при подготовке лыж; выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

**Демонстрировать:**уровень общей физической подготовки; уровень специальной физической подготовки; уровень мастерства в избранном виде спорта.

**После освоения программы тренировочного этапа 2 года обучения, обучающиеся должны:**

**Знать:**правила соревнований; результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год; технику лыжных ходов; тактику гонок;упражнения, направленные на воспитание физических качеств; правила проведения разминки; влияние техники на скорость бега;характеристику специальных качеств лыжника-гонщика; общие обязанности судей.

**Уметь:**соблюдать нормы спортивного поведения на тренировках и соревнованиях; передвигаться на лыжах различными ходами; выполнять упражнения на развитие физических качеств; проводить разминку с группой обучающихся;готовить инвентарь и правильно пользоваться мазями при подготовке лыж; выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

**Демонстрировать:**уровень общей физической подготовки; уровень специальной физической подготовки; уровень мастерства по избранному виду спорта.

**После освоения программы тренировочного этапа 3 года обучения, обучающиеся должны:**

**Знать:**форматы гонок; правила соревнований;результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год; технику лыжных ходов; тактику гонок;упражнения, направленные на воспитание физических качеств; правила проведения разминки; влияние техники на скорость бега;характеристику специальных качеств лыжника-гонщика; общие обязанности судей.

**Уметь:**соблюдать нормы спортивного поведения на тренировках и соревнованиях; передвигаться на лыжах различными ходами; выполнять упражнения на развитие физических качеств; проводить разминку подготовительной части занятия;готовить инвентарь и правильно пользоваться мазями при подготовке лыж; выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; выполнять обязанности контролёра соревнования.

**Демонстрировать:**уровень общей физической подготовки; уровень специальной физической подготовки; уровень мастерства в избранном виде спорта.

**После освоения программы тренировочного этапа 4 года обучения, обучающиеся должны:**

**Знать:**форматы гонок; правила соревнований;результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год; технику лыжных ходов; тактику гонок;упражнения, направленные на воспитание физических качеств;

правила проведения разминки; влияние техники на скорость бега; характеристику специальных качеств лыжника-гонщика; общие обязанности судей.

**Уметь:** соблюдать нормы спортивного поведения на тренировках и соревнованиях; передвигаться на лыжах различными ходами; выполнять упражнения на развитие физических качеств; проводить разминку в подготовительной и заключительной части занятия; готовить инвентарь и правильно пользоваться мазями при подготовке лыж; выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; выполнять обязанности контролёра соревнования; выполнять обязанности судьи на старте и финише.

**Демонстрировать:** навыки проведения разминки перед соревнованиями; уровень общей физической подготовки; уровень специальной физической подготовки; уровень мастерства в избранном виде спорта.

**После освоения программы тренировочного этапа 5 года обучения, обучающиеся должны:**

**Знать:** форматы гонок; правила соревнований; результаты занятий за прошедший сезон и задачи на новый учебный год; технику лыжных ходов; тактику гонок; упражнения, направленные на воспитание физических качеств; правила проведения разминки; влияние техники на скорость бега; характеристику специальных качеств лыжника-гонщика; обязанности судей.

**Уметь:** соблюдать нормы спортивного поведения на тренировках и соревнованиях; передвигаться на лыжах различными ходами; выполнять упражнения на развитие физических качеств; проводить разминку в подготовительной и заключительной части занятия; готовить инвентарь и правильно пользоваться мазями при подготовке лыж; выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; выполнять обязанности контролёра соревнования; выполнять обязанности судьи на старте, финише, в зоне передачи эстафеты.

**Демонстрировать:** навыки проведения разминки перед соревнованиями; уровень общей физической подготовки; уровень специальной физической подготовки.

## **II. Нормативная часть**

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

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 11 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ТГ – 6 чел., максимальная – 12 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

Перевод лица, проходящего подготовку (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения (этапа подготовки), а также обучение по Программам спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, результатов

соревнований, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Лицам, проходящим подготовку на указанных этапах подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки.

Таблица 1

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость (min-max), чел. | Режим учебных часов в неделю | Годовая нагрузка (часов) из расчета на <b>52 недели</b> |
|-----------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Тренировочный   | 1 год        | 11-12                              | 10-12                         | 12                           | 624                                                     |
|                 | 2 год        | 13                                 | 9-11                          | 14                           | 728                                                     |
|                 | 3 год        | 14                                 | 8-10                          | 16                           | 832                                                     |
|                 | 4 год        | 15                                 | 7-9                           | 18                           | 936                                                     |
|                 | 5 год        | 16                                 | 6-8                           | 20                           | 1040                                                    |

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на тренировочных этапах

При осуществлении подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице 2.

Таблица 2

| № п/п | Разделы подготовки                   | Тренировочный этап               |    |    |    |    |
|-------|--------------------------------------|----------------------------------|----|----|----|----|
|       |                                      | Год обучения /%соотношение часов |    |    |    |    |
|       |                                      | 1                                | 2  | 3  | 4  | 5  |
| I     | Теоретическая подготовка             | 4                                | 3  | 4  | 3  | 3  |
| II    | Практическая подготовка              |                                  |    |    |    |    |
| 1.    | Общая физическая подготовка          | 54                               | 47 | 36 | 32 | 27 |
| 2.    | Специальная физическая подготовка    | 21                               | 26 | 35 | 37 | 40 |
| 3.    | Техническая и тактическая подготовка | 11                               | 10 | 8  | 8  | 7  |
| 4.    | Соревновательная                     | 4                                | 6  | 9  | 11 | 13 |
| III   | Инструкторская и судейская           | -                                | 2  | 2  | 2  | 3  |
| IV    | Медико-восстановительная             | 5                                | 5  | 5  | 6  | 6  |
| V     | Контрольная                          | 1                                | 1  | 1  | 1  | 1  |

## 2.3. План подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки представлен с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения и

дополнительные 6 недель поиндивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

В таблице 3 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Как видно объем учебных часов возрастает с каждым этапом. Меняется и соотношение времени на различные виды подготовки. Программа предусматривает увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

### **Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам, час.**

Таблица 3

| №<br>п/п                         | Разделы подготовки                   | Тренировочный этап |            |            |            |             |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------|------------|------------|------------|-------------|
|                                  |                                      | Год обучения       |            |            |            |             |
|                                  |                                      | I                  | II         | III        | IV         | V           |
| I                                | Теоретическая подготовка             | 25                 | 25         | 30         | 30         | 30          |
| II                               | Практическая подготовка              |                    |            |            |            |             |
| 1.                               | Общая физическая подготовка          | 336                | 343        | 300        | 300        | 283         |
| 2.                               | Специальная физическая подготовка    | 130                | 190        | 294        | 350        | 416         |
| 3.                               | Техническая и тактическая подготовка | 70                 | 70         | 70         | 70         | 70          |
| 4.                               | Соревновательная                     | 27                 | 42         | 72         | 102        | 132         |
| III.                             | Углубленное медицинское обследование | 8                  | 8          | 8          | 11         | 11          |
| IV.                              | Восстановительные мероприятия        | 20                 | 30         | 30         | 45         | 60          |
| V.                               | Инструкторская и судейская практика  | -                  | 12         | 20         | 20         | 30          |
| VI.                              | Контрольная                          | 8                  | 8          | 8          | 8          | 8           |
| <b>Общее количество часов</b>    |                                      | <b>624</b>         | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>936</b> | <b>1040</b> |
| <b>Количество часов в неделю</b> |                                      | <b>12</b>          | <b>14</b>  | <b>16</b>  | <b>18</b>  | <b>20</b>   |

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- Групповые практические и теоретические занятия по расписанию;
- Тренировочные сборы;
- Тренировки по индивидуальным планам и индивидуальным заданиям;
- Соревнования и матчевые встречи;
- Контрольные задания;
- Анализ и разбор видеозаписей соревнований;
- Инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательной школе и других учреждениях.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и

подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

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

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

*Тактическая, теоретическая подготовка* – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

#### **2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

Объем соревновательной нагрузки обучающихся определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. Планируемые показатели соревновательной деятельности по лыжным гонкам на тренировочном этапе приведены в таблице 4.

Таблица 4.

| Виды соревнований | Тренировочный этап |             |
|-------------------|--------------------|-------------|
|                   | До 2 лет           | Свыше 2 лет |
| Контрольные       | 6-8                | 9-10        |
| Отборочные        | 4-5                | 5- 6        |
| Основные          | 2-3                | 3- 4        |

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

как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

## 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

**Циклограмма нагрузки в восстановительный период (или вхождения в тренировочный процесс после болезни, летний период) для УТГ 1-2 года**

Таблица 5

| Дни недели  | Вид нагрузки<br>(физическое упражнение)                      | Объем нагрузки<br>(время, дозировка)      | Зона интенсивности                   |
|-------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| Понедельник | <i>День отдыха</i>                                           |                                           |                                      |
| Вторник     | Кросс<br>О.Р.У., гимнастика<br>О.Ф.П.<br>Работа на тренажере | 4-5 км<br>30 мин.<br>15 мин.<br>8-10 мин. | <b>I</b><br>(ЧСС $\leq 140$ уд./мин) |
| Среда       | Бег<br>О.Р.У., гимнастика<br>Игра в футбол                   | 2 км<br>20 мин.<br>1 час                  | <b>I</b>                             |
| Четверг     | Велосипед<br>О.Р.У., гимнастика                              | 2 часа (30-40 км)<br>20 мин.              | <b>I</b>                             |
| Пятница     | <i>День отдыха</i>                                           |                                           |                                      |
| Суббота     | Кросс<br>О.Р.У., гимнастика<br>Работа на тренажере           | 4-5 км<br>30 мин.<br>8-10 мин.            | <b>I</b>                             |
| Воскресенье | Кросс-поход<br>О.Р.У., гимнастика                            | 10 км<br>30 мин.                          | <b>I</b>                             |

**Допустимые объемы основных средств подготовки на этапе начальной спортивной специализации (1-2 год)**

Таблица 6

| Показатель | Юноши        | Девушки |
|------------|--------------|---------|
|            | Год обучения |         |

|                                      | 1-й       | 2-й       | 1-й       | 2-й       |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Общий объем циклической нагрузки, км | 2100-2500 | 2600-3300 | 1800-2100 | 2200-2700 |
| Объем лыжной подготовки, км          | 700-900   | 900-1200  | 600-700   | 700-1000  |
| Объем лыжероллерной подготовки, км   | 300-400   | 500-700   | 200-300   | 400-500   |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км     | 1100-1200 | 1200-1400 | 1000-1100 | 1100-1200 |

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации**

Таблица 7

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

**Допустимые объемы основных средств подготовки на этапе углубленной специализации (3-4-5 год)**

Таблица 8

| Показатели                     | Юноши        |           |           | Девушки   |           |           |
|--------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                | Год обучения |           |           |           |           |           |
|                                | 3-й          | 4-й       | 5-й       | 3-й       | 4-й       | 5-й       |
| Общий объем нагрузки, км       | 3400-3700    | 5800-4300 | 4400-5500 | 2800-3100 | 3200-3600 | 3700-4500 |
| Объем лыжной подготовки, км    | 1300-1400    | 1500-1700 | 1800-2500 | 1100-1200 | 1300-1400 | 1500-2000 |
| Объем роллерной подготовки, км | 800-900      | 1000-1100 | 1200-1400 | 600-700   | 800-900   | 1000-1100 |
| Объем бега, имитации, км       | 1300-1400    | 1300-1500 | 1400-1600 | 1100-1200 | 1100-1300 | 1200-1400 |

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной специализации**

Таблица 9

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

## 2.6. Графическая структура годового цикла

Годичный цикл для тренировочного этапа в избранном виде спорта лыжные гонки состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

| Периоды | подготовительный |   |                             |     | Соревновательный |    |     | Переход-<br>ный |   | подготовительный |     |       |
|---------|------------------|---|-----------------------------|-----|------------------|----|-----|-----------------|---|------------------|-----|-------|
|         | осенний          |   | зимний<br>(вкатыва-<br>ние) |     |                  |    |     |                 |   | летний           |     |       |
| Месяцы  | IX               | X | XI                          | XII | I                | II | III | IV              | V | VI               | VII | V III |

**Годичный макроцикл обычно имеет следующую структуру:**

**1. Переходный период** (длится с начала апреля до конца мая). Цель *переходного периода* (продолжительностью до 2 месяцев) – вывести лыжника из состояния спортивной формы, предоставить ему относительный отдых и подвести к началу нового подготовительного периода. Основная задача – активный отдых и ликвидация недостатков в физической подготовленности.

## **2.Подготовительный период:**

- первый подготовительный период (летне-осенний период, с июня до конца октября). Основная задача – повышение уровня ОФП, развитие основных и специальных физических качеств;

- второй подготовительный период (осенне-зимний («вкатывание») с ноября до конца декабря). Главная задача – развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых и специальной выносливости), обучение и совершенствование техники и тактики, достижение к концу этапа спортивной формы.

## **3.Соревновательный период**(с января до начала апреля).

Цель *соревновательного периода* – достижение наивысшей спортивной формы к основным стартам сезона и её реализация. Основная задача – дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, совершенствование техники и тактики.

Главное место для учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Однако, учитывая необходимость соревновательной практики и повышения спортивного мастерства, следует планировать проведение соревнований. Перед соревнованиями предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличения времени на техническую подготовку.

На третьем году обучения увеличивается время, отводимое на специальную физическую подготовку и техническую подготовку, повышается объем соревновательной нагрузки.

На четвертом и пятом году обучения в учебно-тренировочных группах подготовка достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. Основное внимание в подготовке сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке. Возрастает количество соревнований.

Тренировочный процесс в лыжных гонках характеризуется четко выраженной цикличностью. Циклы различаются по продолжительности:

- микроциклы от 2-3 до 10-14 дней;
- мезоциклы от 3 до 6-8 недель;
- макроциклы от 1 года до 2 лет.

**Микроциклы.** Самыми элементарными микроциклами являются двухдневные (день тренировки + день отдыха) и трехдневные (два дня тренировочных + день отдыха и, наоборот, один день тренировки + два дня отдыха); подобным образом можно построить и четырехдневные циклы. Наиболее распространены 7-дневные циклы, что удачно согласуется с календарной неделей. В период проведения соревнований возможна положительность микроциклов до 14 дней.

По направленности воздействия в подготовке лыжника-гонщика различают следующие варианты микроциклов: втягивающие, подводящие, ординарные, ударные, восстановительные, соревновательные.

*Втягивающие микроциклы* направлены на постепенное подведение организма лыжника к предстоящей большой тренировочной нагрузке и применяются на 1-м этапе подготовительного периода (весенне-летнем) или в начале мезоциклов. Эти микроциклы получили широкое применение в работе с юными спортсменами.

*Подводящие микроциклы.* Их построение во многом определяется динамикой развития спортивной формы и направлено на подведение лыжников к предстоящим соревнованиям или большим тренировочным нагрузкам.

*Ординарные микроциклы* планируются с постепенным повышением объема, но относительно невысоким уровнем и направлены на стабилизацию подготовленности лыжников.

*Ударные микроциклы* характеризуются высокими объемами нагрузки и интенсивности, их главная задача – стимуляция адаптационных процессов в организме. Они широко применяются в подготовительном (на 2-ом этапе) и соревновательном периодах и наиболее распространены в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков.

*Восстанавливающие микроциклы* чаще всего завершают серию ударных, ординарных или соревновательных микроциклов, главная задача – создание благоприятных условий для восстановления и протекания адаптационных процессов в организме спортсменов-лыжников. Для юных спортсменов они всегда планируются после соревнований.

*Соревновательные микроциклы* планируются в зависимости от календаря соревнований и их программы. Главная задача – подвести лыжников к основным стартам в наивысшей спортивной форме и создать условия для её эффективной реализации в достижении высоких результатов.

**Мезоцикл** – часть (этап) тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6-8 недель. В зависимости от задач мезоциклы планируются на основе сочетания различных микроциклов. Основная задача мезоцикла – обеспечить подготовку лыжника по этапам годичного цикла. Сочетание микроциклов в мезоциклах зависит и от этапов многолетней подготовки лыжников.

*Втягивающий мезоцикл* способствует постепенному подведению лыжников к повышенным тренировочным нагрузкам, направленным на развитие специальных физических качеств лыжника-гонщика. Подобные мезоциклы планируются обычно в начале годового цикла и на зимнем этапе подготовительного периода. Минимальная продолжительность – две недели (два микроцикла).

*Базовый мезоцикл* обеспечивает решение основных задач подготовки. В течение 3-6 недель проводится основная тренировочная работа по повышению функциональных возможностей, по развитию основных специальных физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику. В это время выполняется большой объем работы, в том числе и с высокой интенсивностью.

*Контрольно-подготовительные мезоциклы* обеспечивают взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок. Здесь тренировочная работа сочетается с контрольно-подготовительными стартами, с задачами подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям сезона. Такие мезоциклы в соревновательном периоде обычно планируются после втягивающих (на снегу).

*Предсоревновательный мезоцикл* обеспечивает подведение лыжника в наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Таких мезоциклов в соревновательном периоде может быть 2-3. В зависимости от состояния лыжника, в котором он подошел к началу данного мезоцикла, они могут быть построены на основе нагрузочных или, наоборот, разгрузочных микроциклов.

*Соревновательный мезоцикл* по структуре зависит от календаря и квалификации лыжника-гонщика. Главная задача мезоцикла – достижение высоких результатов в наиболее ответственных соревнованиях. Продолжительность мезоцикла – до 8 недель.

Структура мезоциклов во многом зависит от этапа и периода подготовки, поставленных задач, квалификации лыжников. У сильнейших лыжников отдельные мезоциклы характеризуются резким изменением нагрузки и направленности составляющих микроциклов, но, как правило, заканчиваются восстанавливающим микроциклом, с тем, чтобы обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов в организме лыжника-гонщика.

**Макроциклы** в лыжных гонках строятся на основе годового цикла.

Структура годового цикла строится на основе сочетания различных по направленности и продолжительности мезоциклов, и зависит от возраста, квалификации, индивидуальных особенностей, климатических условий данной местности и календарного плана соревнований.

Структура годового плана по срокам и продолжительности этапов и периодов у юношей в отличие от взрослых квалифицированных лыжников может значительно меняться. Это в основном касается увеличения продолжительности этапа общей подготовки. В плане многолетнего планирования соотношение ОФП и СФП меняется в сторону увеличения объемов СФП.

На основе годового макроцикла строятся этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков от новичков до квалифицированных спортсменов.

### III. Методическая часть

#### 3.1. Годовой план-график занятий

Особенность учебно-тренировочного этапа – работа с подготовленными детьми, с равным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

#### *Учебный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочной группы 1 года обучения*

Таблица 10

| Виды подготовки                    | Кол-во часов | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Теоретическая подготовка           | 25           | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         |
| Общая физическая (ОФП)             | 336          | 28        | 28        | 28        | 27        | 28        | 27        | 28        | 29        | 28        | 28        | 29        | 28        |
| Специальная физическая (СФП)       | 130          | 11        | 12        | 10        | 10        | 10        | 10        | 12        | 11        | 11        | 10        | 12        | 11        |
| Технико-тактическая подготовка     | 70           | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 7         | 5         | 5         | 6         | 6         | 6         |
| Участие в соревнованиях            | 27           | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Медицинское обследование           | 8            |           | 2         |           | 1         |           |           | 1         |           | 2         |           |           | 2         |
| Восстановительные мероприятия      | 20           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |
| Контрольные и переводные испытания | 8            |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           | 2         | 1         | 1         | 2         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                 | <b>624</b>   | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>48</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>54</b> |

#### *Учебный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочной группы 2 года обучения*

Таблица 11

| Виды подготовки | Кол-во часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
|-----------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| Теоретическая   | 25           | 2        | 3       | 3      | 3       | 2      | 1       | 2    | 2      | 2   | 1    | 2    | 2      |

|                                     |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| подготовка                          |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Общая физическая (ОФП)              | 208        | 21        | 18        | 19        | 23        | 12        | 10        | 14        | 17        | 22        | 23        | 16        | 13        |
| Специальная физическая (СФП)        | 190        | 18        | 17        | 17        | 19        | 17        | 17        | 17        | 7         | 17        | 5         | 19        | 20        |
| Технико-тактическая подготовка      | 70         | 3         | 12        | 10        | 5         | 10        | 9         | 9         | 2         |           |           | 5         | 5         |
| Участие в соревнованиях             | 42         | 1         | 4         |           | 2         | 12        | 12        | 10        |           |           |           | 1         |           |
| Спортивные игры                     | 135        | 11        | 5         | 8         | 11        | 5         | 5         | 7         | 17        | 17        | 17        | 17        | 15        |
| Медицинское обследование            | 8          | 1         |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           | 2         |           | 1         |
| Инструкторская и судейская практика | 12         |           | 2         |           |           | 3         | 2         | 2         |           |           | 2         |           | 1         |
| Восстановительные мероприятия       | 30         | 1         | 1         |           |           |           |           |           | 15        |           | 10        | 3         |           |
| Контрольные и переводные испытания  | 8          | 1         |           | 2         |           | 1         |           |           |           |           | 2         |           | 2         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                  | <b>728</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>59</b> | <b>65</b> | <b>62</b> | <b>56</b> | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>58</b> | <b>62</b> | <b>63</b> | <b>56</b> |

**Учебный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочной группы 3 года обучения**

Таблица 12

| Виды подготовки                     | Кол-во часов | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|-------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Теоретическая подготовка            | 30           | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 3         | 1         |
| Общая физическая (ОФП)              | 150          | 17        | 18        | 18        | 13        | 5         | 4         | 5         | 7         | 18        | 20        | 16        | 12        |
| Специальная физическая (СФП)        | 294          | 23        | 30        | 30        | 24        | 24        | 22        | 22        | 16        | 17        | 22        | 30        | 34        |
| Технико-тактическая подготовка      | 70           | 2         | 3         | 5         | 14        | 14        | 12        | 12        | 3         |           |           | 3         | 2         |
| Участие в соревнованиях             | 72           | 4         | 3         |           | 8         | 15        | 15        | 18        |           | 1         | 3         | 3         | 2         |
| Спортивные игры                     | 150          | 14        | 12        | 9         | 8         | 7         | 5         | 7         | 20        | 20        | 20        | 14        | 14        |
| Медицинское обследование            | 8            | 2         |           |           |           | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           |           |
| Инструкторская и судейская практика | 20           | 4         | 3         | 2         | 2         |           | 2         | 2         |           | 2         |           | 3         |           |
| Восстановительные мероприятия       | 30           |           |           |           |           |           |           |           | 22        | 8         |           |           |           |
| Контрольные и переводные испытания  | 8            | 2         | 1         |           |           |           |           |           |           | 2         |           | 1         | 2         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                  | <b>832</b>   | <b>68</b> | <b>73</b> | <b>67</b> | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>64</b> | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>68</b> | <b>73</b> | <b>67</b> |

**Учебный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочной группы 4 года обучения**

Таблица 13

| Виды подготовки                     | Кол-<br>во<br>часов | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|-------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Теоретическая подготовка            | 30                  | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |           | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         |
| Общая физическая (ОФП)              | 145                 | 17        | 4         | 10        | 17        | 5         | 5         | 6         | 12        | 18        | 17        | 18        | 16        |
| Специальная физическая (СФП)        | 350                 | 31        | 36        | 43        | 37        | 28        | 28        | 28        | 18        | 27        | 13        | 29        | 32        |
| Технико-тактическая подготовка      | 70                  | 3         | 9         | 8         | 7         | 9         | 9         | 14        |           |           |           | 5         | 6         |
| Участие в соревнованиях             | 102                 | 2         | 14        |           | 2         | 24        | 24        | 20        |           | 4         | 4         | 4         | 4         |
| Спортивные игры                     | 155                 | 12        | 8         | 12        | 12        | 7         | 5         | 5         | 20        | 20        | 20        | 18        | 16        |
| Медицинское обследование            | 11                  | 4         |           |           | 1         | 2         |           | 2         |           |           | 2         |           |           |
| Инструкторская и судейская практика | 20                  | 2         | 3         |           | 2         | 2         | 1         |           |           | 2         | 2         | 3         | 3         |
| Восстановительные мероприятия       | 45                  |           |           |           |           |           |           |           | 27        |           | 18        |           |           |
| Контрольные и переводные испытания  | 8                   | 2         | 1         |           | 1         |           |           |           |           | 1         | 2         |           | 1         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                  | <b>936</b>          | <b>76</b> | <b>78</b> | <b>76</b> | <b>84</b> | <b>80</b> | <b>72</b> | <b>78</b> | <b>80</b> | <b>74</b> | <b>80</b> | <b>80</b> | <b>80</b> |

***Учебный план-график распределения программного материала в годичном цикле для учебно-тренировочной группы 5 года обучения***

Таблица 14

| Виды подготовки                     | Кол-<br>во<br>часов | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|-------------------------------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Теоретическая подготовка            | 30                  | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |           | 3         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         |
| Общая физическая (ОФП)              | 128                 | 15        | 4         | 10        | 17        | 5         | 4         | 4         | 10        | 14        | 15        | 15        | 15        |
| Специальная физическая (СФП)        | 416                 | 37        | 40        | 52        | 47        | 31        | 30        | 27        | 21        | 22        | 27        | 41        | 41        |
| Технико-тактическая подготовка      | 70                  | 3         | 9         | 8         | 7         | 9         | 9         | 14        |           |           |           | 5         | 6         |
| Участие в соревнованиях             | 132                 | 3         | 14        |           | 3         | 30        | 30        | 30        |           | 4         | 4         | 6         | 8         |
| Спортивные игры                     | 155                 | 12        | 8         | 12        | 12        | 7         | 5         | 5         | 20        | 20        | 20        | 18        | 16        |
| Медицинское обследование            | 11                  | 4         |           |           | 1         | 2         |           | 2         |           |           | 2         |           |           |
| Инструкторская и судейская практика | 30                  | 3         | 4         |           | 4         | 3         | 2         |           |           | 3         | 3         | 4         | 4         |
| Восстановительные мероприятия       | 60                  |           |           |           |           |           |           |           | 36        | 12        | 12        |           |           |
| Контрольные и переводные испытания  | 8                   | 2         | 1         |           | 1         |           |           |           |           | 1         | 2         |           | 1         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                  | <b>1040</b>         | <b>82</b> | <b>83</b> | <b>85</b> | <b>95</b> | <b>90</b> | <b>80</b> | <b>85</b> | <b>90</b> | <b>78</b> | <b>87</b> | <b>92</b> | <b>93</b> |

Объективная информация о состоянии лыжников-гонщиков в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

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

Таблица 15

|          |                         |                         |          |
|----------|-------------------------|-------------------------|----------|
| Средства | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за |
|----------|-------------------------|-------------------------|----------|

| подготовки             | Месяцы года |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     |    | год  |
|------------------------|-------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|------|
|                        | V           | VI  | VII | VIII | IX  | X   | XI  | XII | I   | II  | III | IV |      |
| Тренировочных дней     | 12          | 16  | 18  | 20   | 16  | 14  | 16  | 18  | 16  | 16  | 16  | 12 | 190  |
| Тренировок             | 12          | 18  | 22  | 24   | 16  | 14  | 16  | 18  | 16  | 16  | 16  | 12 | 200  |
| Бег, ходьба I зона, км | 80          | 110 | 110 | 100  | 70  | 50  | 35  | 35  | 30  | 28  | 30  | 20 | 692  |
| Бег II зона, км        | 30          | 43  | 55  | 68   | 65  | 60  | -   | -   | -   | -   | -   | 15 | 336  |
| III зона, км           | 4           | 6   | 6   | 9    | 16  | 8   | -   | -   | -   | -   | -   | -  | 49   |
| IV зона, км            | -           | 4   | 6   | 8    | 4   | 4   | -   | -   | -   | -   | -   | -  | 26   |
| Имитация, прыжки, км   | -           | 2   | 3   | 5    | 5   | 5   | -   | -   | -   | -   | -   | -  | 20   |
| Всего                  | 114         | 165 | 180 | 190  | 160 | 127 | 35  | 35  | 30  | 28  | 30  | 35 | 1129 |
| Лыжероллеры I зона, км | -           | 20  | 40  | 40   | 20  | 37  | 10  | -   | -   | -   | -   | -  | 167  |
| II зона, км            | -           | -   | 20  | 32   | 27  | 30  | 20  | -   | -   | -   | -   | -  | 129  |
| III зона, км           | -           | -   | -   | 3    | 3   | 3   | -   | -   | -   | -   | -   | -  | 9    |
| Всего                  | -           | 20  | 60  | 75   | 50  | 70  | 30  | -   | -   | -   | -   | -  | 305  |
| Лыжи I зона, км        |             |     |     |      |     |     | 20  | 50  | 45  | 46  | 4   | -  | 203  |
| II зона, км            | -           | -   | -   | -    | -   | -   | 20  | 100 | 130 | 76  | 66  | -  | 392  |
| III зона, км           | -           | -   | -   | -    | -   | -   | -   | 10  | 22  | 28  | 32  | -  | 92   |
| IV зона, км            | -           | -   | -   | -    | -   | -   | -   | 5   | 8   | 10  | 5   | -  | 28   |
| Всего                  | -           | -   | -   | -    | -   | -   | 40  | 165 | 205 | 160 | 145 | -  | 715  |
| Общий объем            | 114         | 185 | 240 | 265  | 210 | 197 | 160 | 200 | 235 | 188 | 175 | 35 | 2200 |
| Спортивные игры, час   | 10          | 10  | 10  | 10   | 8   | 6   | 6   | 10  | 6   | 6   | 8   | 15 | 105  |

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

Таблица 16

| Средства подготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего за год |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|
|---------------------|-------------------------|-------------------------|--------------|

|                           | Месяцы года |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     |    |      |
|---------------------------|-------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|------|
|                           | V           | VI  | VII | VIII | IX  | X   | XI  | XII | I   | II  | III | IV |      |
| Тренировочных дней        | 13          | 16  | 18  | 20   | 16  | 15  | 16  | 18  | 20  | 18  | 16  | 12 | 198  |
| Тренировок                | 13          | 19  | 25  | 26   | 16  | 12  | 16  | 18  | 20  | 18  | 16  | 12 | 214  |
| Бег, ходьба<br>I зона, км | 52          | 72  | 103 | 126  | 74  | 54  | 40  | 40  | 45  | 42  | 45  | 50 | 743  |
| Бег<br>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,<br>км   | -           | 3   | 8   | 12   | 6   | 10  | 4   | -   | -   | -   | -   | -  | 43   |
| Всего                     | 92          | 126 | 189 | 236  | 196 | 142 | 75  | 40  | 45  | 42  | 45  | 75 | 1303 |
| Лыжероллеры<br>I зона, км | 30          | 35  | 40  | 41   | 22  | 20  | 10  | -   | -   |     |     |    | 189  |
| II зона, км               | 20          | 42  | 45  | 51   | 52  | 53  | 45  | -   | -   | -   | -   | -  | 308  |
| III зона, км              | -           | -   | 5   | 5    | 10  | 5   | -   | -   | -   | -   | -   | -  | 25   |
| Всего                     | 50          | 77  | 90  | 97   | 84  | 78  | 55  | -   | -   | -   | -   | -  | 531  |
| Лыжи<br>I зона, км        | -           | -   | -   | -    | -   | -   | 30  | 100 | 81  | 68  | 68  | -  | 344  |
| II зона, км               | -           | -   | -   | -    | -   | -   | 20  | 116 | 180 | 120 | 65  | -  | 501  |
| III зона, км              | -           | -   | -   | -    | -   | -   | -   | 18  | 32  | 36  | 44  | -  | 130  |
| IV зона, км               | -           | -   | -   | -    | -   | -   | -   | 9   | 16  | 10  | 6   | -  | 41   |
| Всего                     | -           | -   | -   | -    | -   | -   | 50  | 243 | 309 | 234 | 180 | -  | 1016 |
| Общий объем               | 142         | 203 | 279 | 333  | 280 | 220 | 180 | 283 | 254 | 276 | 225 | 75 | 2850 |
| Спортивные игры,<br>час   | 10          | 12  | 15  | 15   | 10  | 7   | 6   | 5   | 4   | 4   | 7   | 15 | 110  |

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле  
подготовки лыжников-гонщиков 3-го года тренировочного этапа**

Таблица 17

|                     |                         |                         |       |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| Средства подготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------|

|                        | Месяцы года |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     |     | за<br>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 | 105 | 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 | ПО  | -   | 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 объем            | 150         | 239 | 325 | 400  | 310 | 250 | 280 | 320 | 410 | 330 | 280 | 105 | 3339      |
| 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 4-го года тренировочного этапа**

Таблица 18

|                     |                         |                         |       |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
| Средства подготовки | Подготовительный период | Соревновательный период | Всего |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|-------|

|                        | Месяцы года |     |     |      |     |     |     |     |     |     |     |     | 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  | -   | -   |     |     |     | 466    |
| 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 объем            | 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 5-го года тренировочного этапа**

Таблица 19

| Средства подготовки    | Подготовительный период |     |     |      |     |     |     | Соревновательный период |     |     |     |     | Всего за год |
|------------------------|-------------------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-------------------------|-----|-----|-----|-----|--------------|
|                        | Месяцы года             |     |     |      |     |     |     |                         |     |     |     |     |              |
|                        | V                       | VI  | VII | VIII | IX  | X   | XI  | XII                     | I   | II  | III | IV  |              |
| Тренировочных дней     | 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 объем            | 178                     | 301 | 392 | 470  | 377 | 339 | 376 | 442                     | 506 | 429 | 369 | 121 | 4300         |
| Спортивные игры, час   | 18                      | 18  | 20  | 18   | 14  | 12  | 10  | 8                       | 7   | 5   | 5   | 20  | 155          |

### 3.2. Содержание по разделам подготовки

#### *Теоретическая подготовка*

На теоретических занятиях занимающиеся лыжными гонками

овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Методические указания к обучению теоретическим знаниям:

1. Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, перспективах многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

2. Надо, чтобы спортсмен знал свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, видел и понимал конкретные показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.д. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования должно осуществляться в значительной мере самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

3. Необходимо, чтобы факторы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж и др.) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

4. Для теоретической подготовки спортсменов используются специальные организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.д., изучение рекомендуемой вами специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, за их техникой и тактикой во время соревнований.

Теоретический раздел содержит ряд тем согласно году обучения, которыми должны овладеть учащиеся. Теоретическая подготовка проводится частично отдельным теоретическим занятием, а также непосредственно в процессе спортивной подготовки связанная с физической тактикой, технической и морально-волевой, как элемент практических занятий.

**Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации, час**

Таблица 20

| № | Тема | Год обучения |
|---|------|--------------|
|---|------|--------------|

| п/п |                                       | 1-й       | 2-й       |
|-----|---------------------------------------|-----------|-----------|
| 1.  | Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ     | 3         | 3         |
| 2.  | Спорт и здоровье                      | 5         | 5         |
| 3.  | Лыжный инвентарь, мази и парафины     | 6         | 6         |
| 4.  | Основы техники лыжных ходов           | 8         | 8         |
| 5.  | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3         | 3         |
|     | <b>Итого</b>                          | <b>25</b> | <b>25</b> |

### **Программный материал для учебно-тренировочных групп**

#### **1,2 года обучения:**

1. Вводное организационное занятие. Лыжные гонки в мире, стране, ДЮСШ.

2. Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Мази и парафины, их применение и хранение.

4. Техничко-тактическая подготовка лыжника-гонщика.  
Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа трассы. Тактические приёмы ведения спортивной борьбы на дистанции.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.  
Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения во время гонки. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки, час.**

Таблица 21

| №№ | Тема | Год обучения |
|----|------|--------------|
|----|------|--------------|

| п/п          |                                                                                                              | 3-й       | 4-й       | 5-й       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1            | Перспективы подготовки юных лыжников                                                                         | 4         | 4         | 4         |
| 2.           | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. | 10        | 10        | 10        |
| 3.           | Основы техники лыжных ходов                                                                                  | 7         | 7         | 7         |
| 4.           | Основы методики тренировки лыжника-гонщика.                                                                  | 9         | 9         | 9         |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                              | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b> |

**Программный материал для учебно-тренировочных групп 3,4,5 года обучения:**

**1. Перспективы подготовки юных лыжников.**

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.

**2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.**  
Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

**3. Основы техники лыжных ходов.**

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

**4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.** Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

***Физическая подготовка***

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических

качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

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

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для лыжников: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

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

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Передвижение на лыжах на дистанции от 2 до 20-25 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание, сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке, выполняются до отказа. Поднимание туловища, из положения лежа на спине. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Средства тренировки.

К средствам тренировки относятся общеразвивающие упражнения из различных видов спорта и специальные физические упражнения, применяемые в лыжных гонках.

Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, многоскоки, силовые упр. на снарядах, на тренажерах, с утяжелителями, подвижные игры и пр.

Специальные упражнения делятся на: специально-подготовительные и соревновательные.

Специально-подготовительные упражнения — это упражнения сходные по структуре и характеру выполнения, кинематических и динамических показателей: имитация шаговая, прыжковая; передвижение на лыжероллерах классическим и свободным стилем; силовые упражнения с резиновыми амортизаторами; Соревновательные упражнения - передвижение на лыжах классическим и свободным ходами.

В построении многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать оптимальные возрастные границы, в пределах которых развиваются наиболее ярко определенные качества. Как видно из таблицы сенситивных периодов развития физических качеств (таблица 22), органы и системы организма детей и подростков развиваются в определенной последовательности. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте слабо совершенствуются. Необходимо соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы, то есть тех качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица 22

| Морфо-функциональные показатели и физические качества | Возраст (лет) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                       | 7             | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <i>Рост</i>                                           |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| <i>Вес</i>                                            |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| <i>Сила</i>                                           |               |   |   |    |    |    | +  | +  |    | +  | +  |
| <i>Быстрота</i>                                       |               | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| <i>Скоростно-силовые качества</i>                     |               |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| <i>Выносливость (аэробные возможности)</i>            |               | + | + |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| <i>Скоростная выносливость</i>                        |               |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| <i>Анаэробные возможности</i>                         |               |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| <i>Гибкость</i>                                       |               | + | + | +  |    | +  | +  |    |    |    |    |
| <i>Координация</i>                                    |               |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| <i>Равновесие</i>                                     | +             | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

**Примечание:**

1. Оптимальные периоды развития у мальчиков:

- для развития аэробных возможностей организма возраст от 8 до 10 и 14 лет;
- для развития анаэробно-гликолитических механизмов возраст 11-13 и 16-17 лет;
- креатининфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается в возрасте 16-18 лет.

2. У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок развития физических качеств наступают на один год раньше.

В таблице 23 показано влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.

Таблица 23

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 3               |
| Телосложение                       | 1               |

**Условные обозначения:**

3 - значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Из таблицы видно, что значительное влияние на результативность дают скоростные и координационные способности, вестибулярная устойчивость и выносливость, среднее влияние – мышечная сила и гибкость, а телосложение дает незначительное влияние.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ(1-2 год)**

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

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Общая физическая подготовка.**Применяются те же средства и виды упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, что и на этапе начальной подготовки. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Специальная физическая подготовка.**Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; попеременного двухшажного хода в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором: имитация работы рук в переменном двухшажном ходе; то же в положении посадки в одноопорном скольжении; то же со сменой ног в посадке; имитация одновременного бесшажного хода; имитация одношажного хода. Передвижение на лыжероллерах. Упражнения, имитирующие стойки спуска на склоне. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.

## **ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ(3-4-5 год)**

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности,

овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**Общая физическая подготовка.** Возрастают объемы основных средств тренировки, особенно ее специальных видов. Возрастает интенсивность тренировочного процесса. Доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

Содержание общей физической подготовки для всех учебных групп представлено в Приложении 1.

**Специальная физическая подготовка.** Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Доминируют упражнения на специальную выносливость и другие специальные качества лыжника-гонщика. Существенно возрастает объем лыжероллерной и лыжной подготовки.

### ***Техническая подготовка.***

*Техническая подготовка* — та часть процесса подготовки спортсмена, которая преимущественно направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Кроме того, имеется в виду и овладение техникой всех тех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются в тренировке. Разумеется, в этой технике не обязательно добиваться такого высокого мастерства, как в избранном виде спорта.

Овладение техникой — обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. При этом оно связано с совершенствованием способности спортсменов координировать свои движения, с развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности движений и меткости в действиях.

**Цель** - формирование эффективной техники лыжных ходов на оптимальной дистанционной скорости.

**Задачи:**

#### **УТГ-1:**

- овладеть основами современной техники способов передвижения на лыжах — «школой лыжника-гонщика»;
- добиться точности, естественности, легкости движений при передвижении на лыжах со средней интенсивностью на средних и относительно длинных участках дистанции на местности с различным рельефом.

#### **УТГ-2:**

- прочно овладеть основами современной техники способов передвижения на лыжах;
- добиться точности, естественности, легкости, экономичности и рациональности движений при передвижении различными способами со средней интенсивностью на средних и относительно длинных участках дистанции и при ускорениях на относительно коротких отрезках дистанции;

- освоить свободные маховые движения в лыжных ходах, оптимальный темп и амплитуду движений в упражнениях «школы» и в каждом способе передвижения.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

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

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

### **УТГ-3:**

- совершенствование техники передвижения на лыжах в единстве с работой по развитию выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей лыжника-гонщика;
- устранение излишних мышечных напряжений при передвижении на лыжах различными способами и при выполнении специальных упражнений;
- формирование умения дифференцировать движения и находить естественную и эффективную их форму;
- развитие умения наиболее полно использовать при передвижении внешние и внутренние силы.

### **УТГ-4:**

- совершенствование техники передвижения на лыжах в единстве с повышением уровня выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей;
- совершенствование умения дифференцировать движения при передвижении с различной интенсивностью;
- совершенствование умения наиболее полно использовать при передвижении на лыжах внешние и внутренние силы.

### **УТГ-5:**

- повышение эффективности и экономичности техники и ее надежности при освоении объемных и напряженных упражнений в передвижении на лыжах;

-дальнейшее совершенствование умения наиболее полно использовать при передвижении на лыжах с различной интенсивностью внешние и внутренние силы.

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

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

### ***Тактическая подготовка.***

Одна из труднейших задач тренерской работы — воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Правильно говорят, что спортивная тактика - это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого - техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

На первый взгляд, в лыжных гонках, в отличие от игровых видов спорта, тактика более проста. На самом же деле в этих видах спорта, особенно при командном их проведении, тоже немалые сложности: в оптимальном распределении сил по дистанции, в принятии решений по изменению темпа и расположения в группе, в предугадывании действий противника, в выборе момента для решающего финиша.

Тактическое искусство — это мощное вооружение спортсменов, позволяющее им более рационально использовать свою спортивную подготовленность. В настоящее время техническая и физическая подготовленность сильнейших спортсменов разных стран обычно находится на высоком, примерно одинаковом уровне. Большей частью мало отличаются спортсмены и в волевом отношении. Вот почему при прочих равных условиях

победа на крупнейших международных соревнованиях очень часто определяется, в конечном счете, зрелостью тактического мастерства.

**Задачи:**

**УТГ-1-2.** Эффективное применение различных способов передвижения в зависимости от конкретных условий.

**УТГ-3.** Умение оценивать готовность к соревнованиям и свои возможности с учетом эмоционального фактора.

**УТГ-4.** Умение распределять силы на дистанции при использовании различных тактических приемов.

**УТГ-5.** Умение разрабатывать тактический план и его реализация.

**Основной метод:** - рассказ и показ, моделирование обстановки, просмотр видеозаписей.

**Содержание работы:** ознакомление с вариантами тактики; отработка старта и финиша; обучение обгону и лидирование; изучение связей между погодой, состоянием лыжни и тактикой.

### ***Психологическая подготовка.***

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

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 подразделяются на две основные группы:

- 1) **вербальные (словесные)** - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная 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 предварительной 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 учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования 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 спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели 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 тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в 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 эффектных 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 усилиями 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 вызывает 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 выраженными положительными показателями.

### ***Медико-биологический контроль.***

Контроль за состоянием здоровья спортсмена ведется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены должны проходить два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными

новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

### ***Восстановительные мероприятия.***

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

#### **1. Этап предварительной 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 тренировки.**

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

##### **Медико-биологические средства восстановления.**

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%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к 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°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) 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 спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C 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°C 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. Если 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°C).

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 та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

#### 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 действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

### 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.).

### ***Инструкторская и судейская практика.***

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

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.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

### ***Воспитательная работа.***

Воспитательная работа с юными лыжниками должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

В качестве форм и средств воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрения, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным в формировании юных лыжников является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе традиций, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь вступивших;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет;
- многодневные тур походы.

### ***Самостоятельная работа обучающихся.***

Организация самостоятельной работы, руководство ею - это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя. Воспитание активности и самостоятельности обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания.

Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей.

Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью.

В процессе обучения он должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справиться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач.

И, пожалуй, главной функцией самостоятельной работы является формирование высококультурной личности, т.к. только в самостоятельной интеллектуальной и духовной деятельности развивается человек.

Обучающиеся самостоятельно:

- ведут дневник самоконтроля;
- выполняют индивидуальные задания;

- изучают литературу;
- посещают спортивные мероприятия;
- проводят судейскую практику;
- проводят разбор техники лыжных ходов по видео материалам и другими способами.

Самостоятельную работу обучающихся контролирует тренер-преподаватель.

### **3.3. Структура занятия и регламент**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 недели в соответствии с учебным планом, начиная с 1 сентября. Из них 6 недель предназначены для самостоятельной работы по индивидуальным заданиям и активного отдыха. Для обеспечения круглогодичных занятий обучающихся в каникулярный период ДЮСШ организует учебно-тренировочные сборы на месте и на выезде (июнь – спортивный лагерь дневного пребывания, 18 дней; июль, август – учебно-тренировочные сборы на выезде, 10-14 дней; ноябрь – учебно-тренировочный сбор «вкатывание», 14 дней).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным заданиям;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях различного ранга;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- тестирование и контроль во время промежуточной и итоговой аттестации.

Учебная работа ДЮСШ строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе. Продолжительность одного занятия в тренировочных группах не превышает 3-х академических часов (академический час равен 45 минутам).

На этапе углубленной тренировки обучающиеся группы начинают совершенствовать свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Учебный курс в себя включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта, развиваются физические качества.

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

### **3.4. Средства тренировки**

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

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

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

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

Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

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

К специально-подготовительным упражнениям относят бег по пересеченной местности, бег с имитацией лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках, применение тренажеров (резиновых амортизаторов и станков др.). Специально-подготовительные упражнения включают комплексы специальных круговых, силовых упражнений, способствующих развитию специальных силовых и скоростных качеств. Специально-подготовительные упражнения способствуют правильному освоению техники, более техничному закреплению лыжных ходов, а также способствуют развитию выносливости соответствующих групп мышц. Для того чтобы у лыжника образовался устойчивый навык, нельзя ограничиваться каким-либо одним средством. Необходимо регулярно использовать большой объем специально-подготовительных упражнений. Специально-подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств, применительно к лыжным гонкам.

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

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

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

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

Таблица 24

| <b>Весенний<br/>(апрель – май)<br/>ПЕРЕХОДНЫЙ</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Летне - осенний<br/>(июнь – ноябрь)<br/>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Зимний<br/>(декабрь – март)<br/>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ</b>                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение ОФП;</li> <li>- совершенствование техники имитационных упражнений;</li> <li>- овладение теоретическими знаниями по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей;</li> <li>- увеличение интенсивности тренировочных занятий;</li> <li>- повышение СФП.</li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие специальной выносливости;</li> <li>- поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости;</li> <li>- совершенствование техники передвижения на лыжах;</li> <li>- приобретение опыта выступлений в соревнованиях</li> </ul> |
| <b>СРЕДСТВА</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- элементы гимнастики, лёгкой атлетики;</li> <li>- ходьба;</li> <li>- походы пешие;</li> <li>- езда на велосипедах.</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроссы различной интенсивности и объёмов;</li> <li>- имитация лыжных ходов в подъёмы: шаговая, прыжковая с палками и без них;</li> <li>- прыжки и многоскоки;</li> <li>-специальные силовые упражнения;</li> <li>- передвижение на лыжероллерах;</li> <li>- спортивные и подвижные игры;</li> <li>- плавание и гребля;</li> <li>- езда на велосипеде.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение на лыжах с различной интенсивностью и на различном рельефе;</li> <li>- бег;</li> <li>- ОРУ;</li> <li>- спортивные и подвижные игры.</li> </ul>                                                                              |

### 3.5. Методики работы

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

### **3.6. Методы работы**

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

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

#### **1. Повторный метод**

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

#### **2. Игровой метод**

Игровой метод весьма эффективен, и вы постарайтесь широко пользоваться им, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

#### **3. Соревновательный метод**

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

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

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

#### **4. Методы воспитания**

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

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

#### **5. Методы обучения**

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

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

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

#### **6. Методы тренировки**

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

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

В спортивной практике вы всегда учитывайте возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены

одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример — объяснение ученику с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами. Важно, чтобы вы творчески использовали существующие многообразные методы, внося в них изменения и создавая новые.

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

Таблица 25

| №<br>п/п | Разделы подготовки         | Методы работы                         |                                                                                          |
|----------|----------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                            | <i>общепедагогические</i>             | <i>специальные</i>                                                                       |
| 1.       | Теоретическая              | Метод убеждения, воспитания, обучения | Игровой метод                                                                            |
| 2.       | Практическая               |                                       |                                                                                          |
|          | ОФП                        | Метод убеждения, воспитания, обучения | Метод тренировки, игровой, повторный, равномерный, переменный, интервальный, контрольный |
|          | СФП                        | Метод убеждения, воспитания, обучения | Метод тренировки, повторный, равномерный, переменный, интервальный, контрольный          |
| 3.       | Техническая                | Метод убеждения, воспитания, обучения | Метод тренировки, повторный                                                              |
| 4.       | Тактическая                | Метод убеждения, воспитания, обучения | Соревновательный метод                                                                   |
| 5.       | Инструкторская и судейская | Метод убеждения, воспитания, обучения | Соревновательный метод                                                                   |
| 6.       | Соревновательная           | Метод убеждения, воспитания, обучения | Соревновательный метод                                                                   |
| 7.       | Медико-восстановительная   | Метод убеждения, воспитания           | Игровой метод                                                                            |
| 8.       | Контрольная                | Метод убеждения, воспитания, обучения | Соревновательный, контрольный методы                                                     |

### 3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий в МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района ежегодно формируется на основе Единого календарного плана всероссийских, региональных и муниципальных соревнований. План физкультурно-спортивных мероприятий на 2016-2017 год смотреть в Приложении 3.

## IV. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лыжными гонками на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- ✓ общая посещаемость тренировок;
- ✓ уровень и динамика спортивных результатов;
- ✓ участие в соревнованиях;
- ✓ нормативные требования спортивной квалификации;
- ✓ теоретические знания лыжного спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

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

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях различного уровня;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

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

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения контрольных испытаний по общей физической подготовке – апрель-май, по специальной физической и технической подготовке - март. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям).

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа. В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры и спорта - беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).
- Избранный вид спорта – спортивная квалификация учащегося. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

## Контрольные нормативы по О.Ф.П., С.Ф.П. (девушки)

Таблица 26

| Контрольные упражнения                                        | Учебно-тренировочные группы                               |                                                         |                                                            |                                                           |                                                          |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                               | 1-й                                                       | 2-й                                                     | 3-й                                                        | 4-й                                                       | 5-й                                                      |
|                                                               | <b>По общей физической подготовки</b>                     |                                                         |                                                            |                                                           |                                                          |
| Бег 60 м (с)                                                  | 10,8                                                      | 10,4                                                    | 10,0                                                       | 9,5                                                       | 9,0                                                      |
| Прыжок в длину с места (см)                                   | 167                                                       | 180                                                     | 191                                                        | 200                                                       | 208                                                      |
| Сгибание рук в упоре (кол-во раз)                             | 18                                                        | 20                                                      | 25                                                         | 30                                                        | 35                                                       |
| Бег 800 м (мин,с)                                             | 3,35                                                      | 3,20                                                    | 3,05                                                       | 2,50                                                      | 2,40                                                     |
| Кросс 2 км (мин, с)                                           | -                                                         | 9,50                                                    | 9,15                                                       | 8,45                                                      | 8,20                                                     |
|                                                               | <b>По специальной физической и технической подготовки</b> |                                                         |                                                            |                                                           |                                                          |
| Лыжи, классический стиль<br>3 км (мин, с)                     | 15,20                                                     | 13,50                                                   | 12,10                                                      | 11,10                                                     | 10,50                                                    |
| 5 км (мин, с)                                                 | 24,00                                                     | 22,00                                                   | 20,30                                                      | 19,00                                                     | 18,00                                                    |
| Лыжи, свободный стиль<br>3 км (мин, с)                        | 14,30                                                     | 13,00                                                   | 11,20                                                      | 10,30                                                     | 10,10                                                    |
| 5 км (мин, с)                                                 | 23,30                                                     | 21,00                                                   | 19,20                                                      | 18,10                                                     | 17,30                                                    |
| Требование по спортивной подготовке<br>на конец учебного года | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>2 ю.р.   | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>1 ю.р. | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>III разр. | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>II разр. | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>I разр. |

## Контрольные нормативы по О.Ф.П., С.Ф.П. (юноши)

Таблица 26

| Контрольные упражнения                                        | Учебно-тренировочные группы                               |                                                         |                                                            |                                                           |                                                          |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                               | 1-й                                                       | 2-й                                                     | 3-й                                                        | 4-й                                                       | 5-й                                                      |
|                                                               | <b>По общей физической подготовки</b>                     |                                                         |                                                            |                                                           |                                                          |
| Бег 100 м (с)                                                 | 15,3                                                      | 14,6                                                    | 14,1                                                       | 13,5                                                      | 13,2                                                     |
| Прыжок в длину с места (см)                                   | 190                                                       | 203                                                     | 216                                                        | 228                                                       | 240                                                      |
| подтягивание<br>(кол-во раз)                                  | 5                                                         | 6                                                       | 8                                                          | 10                                                        | 12                                                       |
| Бег 1000 м (мин,с)                                            | 3,45                                                      | 3,25                                                    | 3,00                                                       | 2,54                                                      | 2,50                                                     |
| Кросс 3 км (мин, с)                                           | -                                                         | 12,00                                                   | 11,20                                                      | 10,45                                                     | 10,20                                                    |
|                                                               | <b>По специальной физической и технической подготовки</b> |                                                         |                                                            |                                                           |                                                          |
| Лыжи, классический стиль<br>5 км (мин, с)                     | 21,00                                                     | 19,00                                                   | 17,30                                                      | 16,40                                                     | 16,00                                                    |
| 10 км (мин, с)                                                | 44,00                                                     | 40,30                                                   | 37,20                                                      | 35,00                                                     | 33,10                                                    |
| Лыжи, свободный стиль<br>5 км (мин, с)                        | 20,00                                                     | 18,00                                                   | 17,00                                                      | 16,10                                                     | 15,10                                                    |
| 10 км (мин, с)                                                | 42,00                                                     | 39,00                                                   | 35,00                                                      | 33,00                                                     | 31,30                                                    |
| Требование по спортивной подготовке<br>на конец учебного года | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>2 ю.р.   | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>1 ю.р. | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>III разр. | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>II разр. | Выполне-<br>ние норм<br>по О.Ф.П.<br>и С.Ф.П.<br>I разр. |

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

- Лыжная база с маркированными лыжными трассами (в здании лыжной базы располагаются раздевалки, комнаты для хранения и подготовки лыжного инвентаря);
- Здание ДЮСШ (спортзал, кабинет для теоретической подготовки);
- Стадион МКОУ Октябрьской СОШ (беговые дорожки, футбольное поле).

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

1. Лыжи гоночные для классического и конькового хода;
2. Крепления лыжные;
3. Палки лыжные;
4. Ботинки лыжные для классического и конькового хода;
5. Лыжероллеры классического и конькового хода;
6. Велосипеды;
7. Защитные шлемы;
8. Комбинезоны гоночные;
9. Костюмы разминочные;
10. Пульсометры;
11. Стол и станок для подготовки лыж;
12. Утюги для нанесения парафинов;
13. Комплект щеток механических и пластиковых скребков для обработки скользящей поверхности лыж;
14. Пробки для растирания мази держания;
15. Комплект парафинов и мазей держания;
16. Термометр для определения температуры снега;
17. Секундомер электронный;
18. Комплект гантелей весом 1-6 кг.;
19. Комплект резиновых экспандеров;
20. Тренажеры;
21. Мяч футбольный;
22. Мяч волейбольный.

**Дополнительное оборудование:**

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

**Наличие аудиовизуальных средств обучения:**

- ✓ Телевизор – 2 шт;
- ✓ Аудио и видеотехника;
- ✓ Ноутбук;

- ✓ Принтер;
- ✓ Фотоаппарат;
- ✓ Видеокамера;
- ✓ Проектор;
- ✓ Видеотека (видеозаписи);
- ✓ Программа мониторинг физического развития.

## **VI. Перечень информационного обеспечения**

### **6.1. Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
6. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
9. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков. М., 2016
12. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
14. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
15. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

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

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

**Содержание общей физической подготовки  
(для всех видов учебно-тренировочных групп)**

*Возраст обучающихся 11-14 лет.*

- I. **Строевые упражнения:** общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.
- II. **Упражнения для развития быстроты:** Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, футбол, ручной мяч, настольный теннис).
- III. **Упражнения для развития силы:** Отжимания в упоре о стену, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.
- IV. **Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:** Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.
- V. **Упражнения на равновесие:** Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.
- VI. **Упражнения для развития выносливости:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры.
- VII. **Упражнения на расслабление:** Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками) свободное раскачивание другой, с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднятие рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Возраст обучающихся 15-16 лет.

- I. **Упражнения для развития быстроты:** Повторный бег на коротких отрезках 30-60 м; бег в упоре в максимальном темпе. Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Бег на короткие дистанции (30-80 м) с низкого и высокого старта. Ускорения (100-150 м) на велосипеде. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках 20-40 м. Прыжки с места – тройной, пятерной; многоскоки на отрезках 20-40 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.
- II. **Упражнения для развития силы:** Прыжки в приседе, выпрыгивание из приседа с отягощением 2-4 кг; прыжки через препятствия на одной ноге. Подтягивание в висе и другие упражнения с использованием собственного веса. Лазанье по канату или шесту с помощью и без помощи ног.
- III. **Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:** Элементы акробатики. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис. Прыжки в воду с вышки и с трамплина. Из положения сидя и стоя на коленях наклоны туловища вперед и назад.
- IV. **Упражнения на равновесие:** Катание на роликовых коньках.
- V. **Упражнения для развития скоростной выносливости:** Повторный бег на отрезках 100-200-400-600 м с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках 50-300 м с интенсивностью не выше 70% от максимальной.
- VI. **Упражнения для развития специальной выносливости:** Смешанное передвижение по пересеченной местности; различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой и имитацией попеременного двухшажного хода в подъеме (без палок и с палками). Чередование ускорения и имитации в подъеме (с интенсивностью 70% от максимальной) с равномерным бегом со слабой интенсивностью.

### **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 ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся 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, спортивном 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 учреждения.
- 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, составленным с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 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-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком

свободной обуви.

#### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. 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.

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

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

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

**План физкультурно-спортивных мероприятий**  
**УТГ- 2 на 2016-17год**

| №<br>п/п | Соревнования                                                                            | Месяц    | Место проведения    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|
| 1        | «Осенний кросс» в рамках ГТО                                                            | сентябрь | д.Баранникова       |
| 2        | «Кросс Наций – 2016»                                                                    | сентябрь | п.Октябрьский       |
| 3        | ГТО                                                                                     | октябрь  | п/о.Порошино        |
| 4        | Соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты»                               | декабрь  | п.Октябрьский       |
| 5        | Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Новогодняя гонка»                     | декабрь  | п.Октябрьский       |
| 6        | Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (2-й этап)                     | декабрь  | п.Рефтинский        |
| 7        | Зональные соревнования по лыжным гонкам МОПО Свердловской области 2001-02-03-04г.р.     | январь   | г. Богданович       |
| 8        | Финальное первенство по лыжным гонкам МОПО Свердловской области 2003-2004 г.р.          | январь   | г.Полевской         |
| 9        | Пер-во Камышловского района по полиатлону                                               | январь   | п.Октябрьский       |
| 10       | Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (3-й этап)                     | январь   | г.Реж               |
| 11       | «Лыжня России - 2016»                                                                   | февраль  | п.Октябрьский       |
| 12       | Первенство Свердловской области по лыжным гонкам памяти Чиканцева В.М. 2003-2004 г.р.   | февраль  | г.Екатеринбург      |
| 13       | Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (4-й этап)                     | февраль  | г.Сухой Лог         |
| 14       | Первенство Свердловской области по лыжным гонкам на призы З.Амосовой, 2003-04-05-06г.р. | февраль  | г.Екатеринбург      |
| 15       | Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (5-й этап)                     | март     | г. Богданович       |
| 16       | Лыжная эстафета на призы газеты «Камышловские известия»                                 | март     | п.Октябрьский       |
| 17       | Первенство Камышловского района по лыжным гонкам «Наши надежды» в рамках ГТО            | март     | п.Октябрьский       |
| 18       | Всероссийские соревнования среди обучающихся 2003-04, 2005-06 г.р «Пионерская правда»   | март     | г.Первоуральск      |
| 19       | «Спринтерская эстафета с Героями Олимпиад»                                              | апрель   | п.Лебедево          |
| 20       | «Весенний кросс»                                                                        | апрель   | с.Обуховское        |
| 21       | Л/а пробег «Камышлов –Баранникова»                                                      | май      | г.Камышлов          |
| 22       | Спортивный лагерь дневного пребывания (21д)                                             | июнь     | п.Октябрьский, ДЮСШ |
| 23       | Кубок городов Южного и Восточного управленческих округов (1-й этап) по О.Ф.П.           | июль     | г. Богданович       |
| 24       | Туристический 3-х дневный поход на г. Ревун                                             | июль     | г.Каменск-Уральский |
| 25       | Учебно-тренировочный сбор (10 дней)                                                     | июль     | г.Ижевск            |
| 26       | Учебно-тренировочный сбор (10 дней)                                                     | август   | г.Екатеринбург      |

### Антидопинговые мероприятия

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

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

#### **Запрещенные вещества:**

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

#### **Запрещенные методы:**

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

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

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

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

