

Оглавление

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc30679398)

[1.1. Характеристика вида спорта «лыжные гонки», его отличительные особенности. 4](#_Toc30679399)

[1.2. Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки по виду спорта «лыжные гонки». 5](#_Toc30679400)

[2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 9](#_Toc30679401)

[2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки». 9](#_Toc30679402)

[2.2. Структура тренировочного процесса. 11](#_Toc30679403)

[2.3. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки. 15](#_Toc30679404)

[2.4. Перечень тренировочных мероприятий. 16](#_Toc30679405)

[2.5. Соревновательная деятельность. 17](#_Toc30679406)

[2.6. Структура годичного цикла. 19](#_Toc30679407)

[2.7. Режим тренировочной работы 20](#_Toc30679408)

[2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки. 20](#_Toc30679409)

[3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 21](#_Toc30679410)

[3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. 21](#_Toc30679411)

[3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований. 15](#_Toc30679412)

[3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов. 18](#_Toc30679413)

[3.4. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки. 21](#_Toc30679414)

[3.4.1. Теория и методика физической культуры и спорта 21](#_Toc30679415)

[3.4.2. Общая и специальная физическая подготовка. 25](#_Toc30679416)

[3.4.3. Психологическая подготовка. 34](#_Toc30679417)

[3.5. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий. 36](#_Toc30679418)

[3.6. Планы восстановительных мероприятий. 37](#_Toc30679419)

[3.7. Планы инструкторской и судейской практики. 41](#_Toc30679420)

[4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 42](#_Toc30679421)

[4.1. Требования к результатам освоения программы 42](#_Toc30679422)

[на каждом этапе спортивной подготовки. 42](#_Toc30679423)

[4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования. 46](#_Toc30679424)

[5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ. 49](#_Toc30679425)

[6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. 50](#_Toc30679426)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам (далее- Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «20» марта 2019г. № 250;

- Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 61 от 31.01.2019 г.);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПиН 2.4.4.3172-14;

- Правила вида спорта лыжные гонки;

– иных правовых актов Российской Федерации и Свердловской области;

– Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Цементный (далее – Учреждение).

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

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом.

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э. Готский монах Жорданес в 552г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VIIв. Историк Верефрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем. Король Норвегии Олаф Тругвассон по записям 925г. представлен хорошим лыжником. В 960г. лыжи упоминаются как принадлежность для обучения придворных норвежских сановников.

Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира.  А с 1924 года лыжные гонки, как циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. В наши дни лыжные гонки становится все более популярней, из за своей универсальности, так как лыжам все возрасты покорны. Это не рекламный слоган, а констатация действительности, ведь становиться на лыжи можно с 2-х лет, как только ребенок научился ходить, и до самого преклонного возраста. На любительских соревнованиях можно встретить участников, которым перевалило за 70 и даже 80 лет!

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

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

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

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.

Спортивная подготовка по виду спорта лыжные гонки в Учреждении осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

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

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии с соответствием со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- 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.

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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.

Виды подготовки:

*Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

*Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

*Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

*Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

*ОФП называется* развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

*СФП называется* уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: передвижение на лыжах и лыжероллерах, соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Таблица 1

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Название | Обозначения | Продолжительность | Период | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До 3 лет | 1-й год | |
| Свыше 1-го года | |
| Тренировочный (спортивной специализации) | ТЭ | До 5 лет | Начальная |  |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | углубленная | специализация |
| Совершенствование спортивного мастерства | ССМ | С учетом спортивных достижений | Совершенствование спортивного мастерства | |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | Высшего спортивного мастерства | |

Таблица 2

**Уровни тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | Основные элементы | Время |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП –до 2 часов, ТЭ-до 3 часов, ССМ –до 4 часов |
| Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий- до 8 академических часов |
| Микроцикл | неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл (2-6 недель), включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, (3-4 месяца) (полгода, 1 или 4 года), включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (подготовительный период) –(соревновательный период)-(переходный период).

Таблица 3

**Структура основного макроцикла**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды | Этапы | Структура этапа |
| 1. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й втягивующий мезоцикл (2-3 микроциклам)  2-й базовый мезоцикл (3-6 микроциклам) |
| Специальноподготовительный | 2-3 мезоцикла |
| 2. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 2-3 мезоцикла |
| Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| 3. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

Годичный тренировочный цикл состоит из **подготовительного, соревновательного и переходного периодов.**

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

## ****2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ****

## ****2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки».****

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются следующие задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «лыжные гонки».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта «лыжные гонки»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ГНП – 10 чел., максимальная – 15 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость ТГ – 10 чел., максимальная – 12 чел. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость группы ССМ – 3 чел., максимальная – 7 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ определяется учредителем Учреждения.

Таблица 4

**Этапы спортивной подготовки их продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки и их наполняемость.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапа (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 14 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 6 |

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

## 2.2. Структура тренировочного процесса.

При осуществлении спортивной подготовки учитывается соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки представлены в таблице № 5.

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 79-85 | 84-91 | 70-76 | 74-80 | 72-78 |
| 1.1 | ОФП (%) | 61-64 | 58-60 | 40-42 | 34-36 | 25-27 |
| 1.2 | СФП (%) | 18-21 | 25-28 | 28-30 | 30-32 | 35-37 |
| 1.3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-3 | 2-4 | 10-12 | 12-14 |
| 2 | Техническая подготовка (%) | 15-18 | 10-12 | 16-18 | 10-12 | 10-12 |
| 3 | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая. Психологическая (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 4-6 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| 5 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

## 2.3. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.

Спортивный отбор предусматривает проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. При этом учитывается, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, при получении в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки». Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки составляет 9 лет. На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, как мышечная сила, скоростные и координационные способности, выносливость.

Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки проходит с согласования тренерского совета при выполнении требований указанных в таблице № 6 (нормативные требования на конец учебного года) и оформляется приказом директора учреждения. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки еще один год.

Таблица №6

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Период обучения | Возраст  (лет) | Нормативные требования на конец учебного года | | Количество лиц (человек) |
| Начальной подготовки | 1 | 9 | б/р | Выполнение нормативов по ОФП, СФП | 12-15 |
| 2 | 10 | б/р –III юн. | 12-15 |
| 3 | 11 | III юн.- II юн. | 12-15 |
| Тренировочный этап | 1 | 12 | II юн.- I юн. | Выполнение нормативов по ОФП, СФП | 10-12 |
| 2 | 13 | I юн.- III сп. | 10-12 |
| 3 | 14 | III сп.- II сп. | 10-12 |
| 4 | 15 | II сп.- I сп. | 10-12 |
| 5 | 16 | I сп. -КМС | 10-12 |
| Спортивного совершенствования | 1 | 15 | КМС (для зачисления) | Выполнение нормативов по ОФП, СФП | 4-7 |

## 2.4. Перечень тренировочных мероприятий.

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап начальной подготовки |  |
| 1.Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | 21 | | 18 | - | Определяется организацией |
| 1.2 | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 18 | | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | 18 | | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | 14 | | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные мероприятия по общей и /или специальной физической подготовке | 18 | | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные мероприятия | До 14 дней | | | - | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3 | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соотвествии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | - | | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области фк и с | До 60 дней | | | - | В соответствии с правилами приема |

## 2.5. Соревновательная деятельность.

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Таблица №8

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».**

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

*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.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов спортивной школы осуществляется в соответствии с утвержденным календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий школы, сформированного на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и Положениями о соревнованиях, разработанными и утвержденными организаторами спортивных мероприятий.

## 2.6. Структура годичного цикла.

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

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки) начинается в конце мая - начале июня и подразделяется на три этапа: общеподготовительный, этап предварительной специальной подготовки и этап основной специальной подготовки. Заканчивается подготовительный период в декабре.

*Общеподготовительный этап.* Он начинается с конца мая и продолжается обычно до конца июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладение или совершенствованию элементов техники.

*Этап предварительной специальной подготовки.* Он начинается с начала августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе – создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах.

*Этап основной специальной подготовки.* Он начинается с момента занятий на лыжах и заканчивается обычно в конце декабря - начале января. На этом этапе решаются следующие задачи: развитие специальных качеств, а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах и воспитание морально- волевых качеств.

Соревновательный период начинается с января и продолжается до последних соревнований сезона. Он делится на два этапа: этап предварительных соревнований и этап основных соревнований.

Задачи этапа предварительных соревнований (начало января - середина февраля): повышение специальной работоспособности и приобретение спортивной формы, совершенствование техники, воспитание способности правильно выбирать и оценивать оптимальный темп передвижений в соревновательных условиях.

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

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

## 2.7. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели. При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для гонщика заканчивается в апреле, в мае- июне спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры- преподаватели находятся в ежегодном отпуске. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов.

## 2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства лыжника-гонщика является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности лыжника-гонщика в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования.

Индивидуальная подготовка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий. Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) лыжника-гонщика в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность лыжника к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья молодого лыжника.

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 3.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в годовых планах спортивной подготовки по следующим разделам:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка;

- тактическая подготовка;

- теоретическая, психологическая подготовка;

- участие в соревнованиях;

- контрольно-переводные тесты;

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия;

- медицинское обследование.

При составлении годового плана спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены задачи, допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

**Таблица 9**

**Структура тренировочного процесса на 52 недели для групп обучающихся отделения лыжные гонки**

****

## 3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Лыжные гонки» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки».

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:*

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать

правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

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

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об

этом администрации учреждения.

- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с

расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

*2. Требования безопасности перед началом занятий:*

- проверить подготовленность лыжни или трассы.

- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление

лыж к обуви.

- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные

носки и перчатки или варежки.

*3. Требования безопасности во время занятий:*

- начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и

разрешении тренера-преподавателя.

- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при

спусках с горы – не менее 30 м.

- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю

о первых же признаках обморожения.

- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком

свободной обуви.

*4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:*

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к школе.

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

- 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.*

- проверить по списку присутствие всех учащихся.

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

## 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности. Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные. Количество участий в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки.

Занятия по программе «спортивной подготовки» предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов.

На начальных этапах многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранном виде спорта.

При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного исчерпания адаптационных ресурсов спортсменов.

Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

 индивидуальные особенности спортсмена;

 индивидуальные показатели спортсмена по различным видам спортивной подготовленности;

 достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;

 сенсетивные периоды развития физических качеств;

 оптимальный возраст достижения наивысших результатов,

 условия проведения тренировочных занятий;

 и другие необходимые по усмотрению тренера факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки спортсменов и соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных соревнованиях, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование очень важно, так как дает возможность для последующего анализа (выявления позитивных и негативных элементов спортивной подготовки) и на основании полученных данных совершенствования дальнейшего тренировочного процесса.

Таблица 10

Цель соревнований и направленность подготовки к ним на различных этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы многолетней подготовки | Цель соревнований | Итоговый результат | Направленность подготовки |
| 1 | Начальная подготовка | |  |  | | --- | --- | | Выявление исходного уровня спортивных результатов |  | | Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях | Укрепление здоровья формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  освоение основ техники;  развитие физических качеств. |
| 2 | Тренировочный этап до 2 лет | Планомерное повышение спортивного результата | Выполнение заданных нормативов,  место и результат в соревнованиях муниципального уровня, участие в областных соревнованиях | Формирование спортивной мотивации; дальнейшее развитие двигательных умений и навыков, освоение техники; приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях |
| 3 | Тренировочный этап более 2 лет | Достижение заданного уровня спортивных результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях муниципального и областного уровня | Углублённое развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка; достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях |
| 4 | Совершенствование спортивного мастерства | Достижение высоких результатов | Выполнение заданных нормативов, место и результат в соревнованиях регионального и всероссийского уровня | Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;  поддержание высокого уровня спортивной мотивации |

Таблица 11

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост. |  |  |  |  |  | \* | \* |  | \* |  |  |
| Мышечная масса. |  |  |  |  |  | \* | \* | \* | \* |  |  |
| Быстрота. |  |  | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества. |  |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| Силовые способности. |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности). |  | \* | \* | \* |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| Анаэробные возможности. |  |  | \* | \* | \* |  |  |  | \* |  | \* |
| Гибкость. | \* | \* | \* | \* |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности. |  |  | \* | \* |  | \* |  |  |  |  |  |
| Равновесие | \* | \* |  | \* | \* | *\** |  | \* |  |  |  |

## 3.4. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

## 3.4.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице 12. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Таблица 12

Тематический план по теоретической подготовке на этапах многолетней подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | | | | | |
| ТЭ1 | ТЭ2 | ТЭ3 | ТЭ4 | ТЭ5 | ССМ |
| 1 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 1 | 1 | - | - | - | 1 |
| 2 | История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в мире, России. | 1 | 1 | - | - | - | - |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Основы спортивного питания | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Спорт и здоровье. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Понятие переутомления и перенапряжения организма. | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Характеристика техники катания на лыжах. Отличительные особенности. | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Инвентарь для лыжного спорта, мази скольжения. | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Основы техники катания на лыжах. Индивидуальный анализ техники. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Правила соревнований по лыжному спорту. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | | ***9*** | ***9*** | ***11*** | ***11*** | ***11*** | ***15*** |

***Темы:***

*1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, фи­зического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни.

*2. История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в мире, России.*

Развитие лыжных гонок. Нововведения в лыжных гонках. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжному спорту. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

*3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

*4. Основы спортивного питания.*

Понятие о здоровом питании школьников. Основные элементы здорового питания: что такое сбалансированное и полноценное питание спортсмена. Роль спортивного питания в физическом развитии организма юного спортсмена. Питание для циклических видов спорта: требования к рациону, калорийность. **Особенности питания спортсменов при больших физических нагрузках.** Роль и значение витаминов и минералов.

*5. Спорт и здоровье.*

Воздействие физической культуры и спорта на организм. Как заниматься спортом без вреда для здоровья детей. Спорт для начинающих. Физическое самовоспитание. Составляющие здорового образа жизни школьника. Влияние занятий лыжными гонками на развитие физических качеств. Правильное распределение тренировочных нагрузок.

*6. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*7. Понятие переутомления и перенапряжения организма.*

Понятие об утомлении, перенапряжении, перетренировонности. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Способы восстановления организма.

*8. Характеристика техники катания на лыжах. Отличительные особенности.*

Роль технической подготовки в лыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в лыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах.

*9. Инвентарь для лыжного спорта, мази скольжения.*

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

*10. Основы техники катания на лыжах. Индивидуальный анализ техники.*

Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки в лыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в лыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

*11. Правила соревнований по лыжному спорту.*

Правила соревнований по лыжным гонкам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника лыжного спорта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

## 3.4.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и

изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической

подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

На этапе начальной подготовки ОФП состоит из комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тренировочный этап включает следующие упражнения: гимнастические упражнения (строевые упражнения, обще развивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег , прыжки, метания, упражнения с весом); спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол); упражнения с отягощением; велосипед.

Таблица 13

Общеразвивающие упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Строевые упражнения | (используются в группах начальной подготовки в целях  организации занятий, воспитания дисциплинированности и  формирования правильной осанки).  - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция,  направляющий;  - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»,«Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.  - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;  - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или  колонн. |
| Ходьба и бег | - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка  во время движения шагом и бегом, изменение скорости  движения;  - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных  сводах стопы;  - ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в  полуприседе, приставными и скрестными шагами;  - ходьба с изменением темпа и направления движения,  характера работы рук;  - бег на носках, с высоким подниманием бедра и  захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным  шагом;  - бег на короткие дистанции на время - 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 х 15 метров; |
| Общеразвивающие упражнения  *без предметов* | - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад,  круговые движения головой);  - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);  - для мышц туловища (наклоны в различные стороны,  повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);  - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);  - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в  различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления). |
| *с предметами* | - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и двух  ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в  полуприседе, на месте и с продвижением);  - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и вкручивания, бег с палкой за плечами и за спиной;  - с теннисным мячом ( броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;  -с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), а также броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. |
| *с отягощениями* | - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);  - штанга (с УТГ- 3г. обучения);  - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы,  вращения из различных и.п.;  - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;  - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;  - жим, рывок, подъѐм на грудь, толчок и тяга штанги  различного веса. |
| Игры | - с мячом;  - на внимание и быстроту реакции;  - игры на местности;  - эстафеты встречные и круговые. |

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. 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). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

*Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков :* имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п. Имитационные упражнения включай в каждое тренировочное занятие. Отводи им 10-15 минут в начале или в конце тренировки.

1. Упражнений, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов, много, но чаще всего лыжники применяют следующие:

- в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;

- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;

- то же с резиновым амортизатором.

2. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

3. Имитация отталкивания ногой с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед- вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

4. Имитация одновременного бесшажного хода:

- из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища;

- то же с резиновым амортизатором;

- то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками.

- то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

5. Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут.

Наиболее полезны имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода: постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед.

Продолжительность тренировки с имитацией в движении обычно небольшая. Для младших ребят - 10-15 минут, для старших - 25-30. При этом все время нужно контролировать пульс, особенно в конце подъемов.

*Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период:* лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость. Техника передвижения на лыжероллерах та же, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще всего из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни. Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступать к отработке лыжных ходов.

*Имитационные упражнения для освоения конькового стиля.* Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение, стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь попозже оторвать ее от земли.

Из и.п. "броска", т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

*Имитация полуконькового хода на месте* без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседа-ние (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

*Имитация одновременного одношажного хода на месте.* Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

*Имитация одновременного двухшажного хода в движении.* С первым шагом-выпадом (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым - проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(группы начальной подготовки –1,2 3-го года обучения)

Занятия групп начальной подготовки лыжников-гонщиков следует проводить с учетом возрастных особенностей. Практические занятия не должны быть однообразными. Тренер-преподаватель обязан обеспечить эмоциональность занятий, используя игры, эстафеты и другие упражнения, проводимые соревновательным методом, что повышает заинтересованность и работоспособность занимающихся.

Строевые упражнения включаются в каждое занятие в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, развития хорошей осанки, разумного размещения занимающихся для действий на месте и в движении в соответствии с условиями занятий.

Общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения из других видов спорта обеспечивают общее физическое развитие занимающихся.

Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному лыжнику, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой передвижения на лыжах.

В данной программе практический материал по технике изложен, согласно возрастным особенностям и медицинским показателям. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение.

На занятиях с младшими детьми целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

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.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. укрепление здоровья;

2. привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

3. приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта подвижных и спортивных игр;

**1. Техническая подготовка.**

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Этап начальной специализации – 2 года

(тренировочные группы 1-2 года обучения)

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.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

• укрепление здоровья;

• повышение разносторонней физической и функциональной

подготовленности;

• углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;

• приобретение соревновательного опыта;

• приобретение навыков в организации и проведении соревнований по

общей и специальной физической подготовке.

**Техническая подготовка.**

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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Этап углубленной специализации – 3 года

(тренировочные группы 3-5-го года обучения)

Этап углубленной тренировки 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.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

• совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

• воспитание специальных физических качеств;

• повышение функциональной подготовленности;

• освоение допустимых тренировочных нагрузок;

• накопление соревновательного опыта.

**Техническая подготовка**

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.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(группы ССМ 1-го года обучения)

На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования сводятся к следующим:

1. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

2. обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

3. эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые, лыжи).

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

## 3.4.3. Психологическая подготовка.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию

психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание 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 сопряжение 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, 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 мотив к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижения в 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, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её 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.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые 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 над 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).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции 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 их создавать.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных лыжников 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.

## 3.5. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий.

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

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица 14

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Октябрь-Ноябрь, |
| 2 | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | Сентябрь-октябрь |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения | Сентябрь-октябрь |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | Январь-Февраль |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование | Апрель-май |

## 3.6. Планы восстановительных мероприятий.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства*:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические* средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 15.

Таблица 15

Применение восстановительных средств и мероприятий на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики лыжных гонок, физическая и техническая подготовка. | Восстановление функционального состояния организма  и работоспособности. | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| Тренировочный этап | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности. | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 5-15мин. |
| Массаж | 5-15мин. |
| Активизация мышц | растирание |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин. |
| Во время тренировочного занятия, соревнования. | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3-8мин. |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования. | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена. | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный. | 8-10 мин. |
| Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия. | Ускорение восстановительного процесса. | Локальный массаж, массаж мышц спины. | 8-10мин. |
| Душ – теплый, умеренно холодный, теплый. | 5-10мин. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| В середине микроцикла,  в соревнованиях  и в свободный от игр день. | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| После микроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений. | Упражнения ОФП восстановительной направленности. | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж. | После восстановительной тренировки. |
| Психорегуляция. | Саморегуляция, гетерорегуляция. |
| После макроцикла, соревнований. | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления. | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. | Восстеновительные тренировки ежедневно. |
| Сауна | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно. | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов. | Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды, БАДы. | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция. |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

## 3.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Знания, навыки, обязанности учащихся тренировочных групп согласно

инструкторской и судейской практики: обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей; оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты; подготовка трассы лыжных гонок; составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Также проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной

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

Таблица 16

Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3. Обучение основным техническим элементам и приемам.  4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии  с графиком  и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | Устанавливаются в соответствии  с графиком  и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 3 | Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии. | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | Устанавливаются в соответствии  с графиком  и спецификой этапа спортивной подготовки |

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

## 4.1. Требования к результатам освоения программы

## на каждом этапе спортивной подготовки.

**На этапе начальной подготовки:**

 формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

 формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

 всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 укрепление здоровья спортсменов;

 отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Длительность периода 3 года.

Таблица №17

*Нормативы ОФ и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Описание упражнения | Контрольные упражнения тесты | |
| Юноши | Девушки |
| 1 | Бег 30 м | - | не более 6,2 с |
| 2 | Бег 60 м | не более 10,8 с | - |
| 3 | Прыжок в длину с места | 145 | 135 |
| 4 | И.п. –упор лежа, сгибание и разгибание рук | 10 | 5 |
| 5 | И.п. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. | 15 | 10 |

Таблица 18

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | НП2 | | НП3 | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 30м (с) | - | 6,0 | - | 5,8 |
| 2 | Бег 60м (с) | 10,6 | - | 10,4 | - |
| 3 | Прыжок в длину с места | 160 | 145 | 170 | 155 |
| 4 | И.п. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П | 20 | 15 | 25 | 20 |

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

 повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

 приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

 формирование спортивной мотивации;

 укрепление здоровья спортсменов.

Длительность периода 5 лет.

*Нормативы ОФ, СФП, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

Таблица № 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ТЭ1 | |
| Мальчики | Девочки |
| ***ОФП*** | | | |
| 1 | Бег 60м (с) | - | 10,8 |
| 2 | Бег 100м (с) | 16,0 | - |
| 3 | Прыжок в длину с места | 170 | 155 |
| 4 | Бег 1000 метров (мин) | 4,00 | 4,15 |
| ***СФП*** | | | |
| 5 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин) | - | 15,20 |
| 6 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин) | 21,00 | - |
| 7 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин) | - | 14,30 |
| 8 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин) | 20,00 | - |

Таблица №20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ТЭ2 | |
| Мальчики | Девочки |
| ***ОФП*** | | | |
| 1 | Бег 60м (с) | - | 10,6 |
| 2 | Бег 100м (с) | 15,7 | - |
| 3 | Прыжок в длину с места | 180 | 165 |
| 4 | Бег 1000 метров (мин) | 3,8 | 4,10 |
| ***СФП*** | | | |
| 5 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин) | - | 15,10 |
| 6 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин) | 20,45 | - |
| 7 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин) | - | 13,30 |
| 8 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин) | 19,60 | - |

Таблица №21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ТЭ3 | |
| Мальчики | Девочки |
| ***ОФП*** | | | |
| 1 | Бег 60м (с) | - | 10,4 |
| 2 | Бег 100м (с) | 15,1 | - |
| 3 | Прыжок в длину с места | 190 | 175 |
| 4 | Бег 1000 метров (мин) | 3,35 | 3,8 |
| ***СФП*** | | | |
| 5 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин) | - | 14,50 |
| 6 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин) | 20,30 | - |
| 7 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин) | - | 12,90 |
| 8 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин) | 19,30 | - |

Таблица №22

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ТЭ4 | |
| Мальчики | Девочки |
| ***ОФП*** | | | |
| 1 | Бег 60м (с) | - | 10,2 |
| 2 | Бег 100м (с) | 15,0 | - |
| 3 | Прыжок в длину с места | 200 | 180 |
| 4 | Бег 1000 метров (мин) | 3,30 | 3,6 |
| ***СФП*** | | | |
| 5 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин) | - | 13,80 |
| 6 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин) | 18,30 | - |
| 7 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин) | - | 11,90 |
| 8 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин) | 18,30 | - |

Таблица №23

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ТЭ5 | |
| Мальчики | Девочки |
| ***ОФП*** | | | |
| 1 | Бег 60м (с) | - | 10,2 |
| 2 | Бег 100м (с) | 14,6 | - |
| 3 | Прыжок в длину с места | 210 | 190 |
| 4 | Бег 1000 метров (мин) | 3,15 | 3,35 |
| ***СФП*** | | | |
| 5 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин) | - | 13,60 |
| 6 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин) | 28,30 | - |
| 7 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин) | - | 11,90 |
| 8 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин) | 18,30 | - |

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

 повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

 совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

 стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

 поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

 сохранение здоровья спортсменов.

Длительность периода 1 год.

*Нормативы ОФ, СФП, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

Таблица №24

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ТЭ5 | |
| Мальчики | Девочки |
| ***ОФП*** | | | |
| 2 | Бег 100м (с) | 14,0 | 15,2 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 230 | 200 |
| 4 | Бег 1000 метров (мин) | 3,10 | 3,30 |
| 5 | Бег по пересеченной местности 2 км | - | 8,35 |
| 6 | Бег по пересеченной местности 3 км | 9,40 | - |
| ***СФП*** | | | |
| 5 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин) | - | 10,30 |
| 6 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин) | 15,10 | 17,40 |
| 7 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин) | 31,00 | - |
| 8 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин) | - | 9,45 |
| 9 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин) | 14,45 | 17,00 |
| 10 | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин) | 28,30 | - |

## 4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки были представлены в таблицах №17 - №24.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки. 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).

Результаты тестирования хранятся в учреждении по видам спорта.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Предпочтительны следующие сроки проведения текущих контрольных испытаний:

1 – в начале первого подготовительного периода (примерно в конце сентября – начале октября);

2 – в конце первого подготовительного периода (примерно в конце декабря – начале января);

3 – на рубеже общеподготовительного и специально-подготовительного этапов второго подготовительного периода (примерно в конце марта – начале апреля);

4 – накануне или сразу после основных соревнований летнего сезона (июнь-август), применительно к каждому спортсмену сроки конкретизируются индивидуально).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно-силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

**Методические указания по организации и проведению тестирования**

Прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки осуществляется перед началом тренировочного года за 10-20 рабочих дней до комплектования списочного состава групп проходящих спортивную подготовку. Прием нормативов для зачисления спортсменов в другое время возможен при наличии свободных мест в группах начальной подготовки.

Нормативы для определения уровня развития физического качества «быстрота», включающие в себя бег на 30 м и бег на 60 м, рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или легкоатлетическом манеже в зимнее время года. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использован спортивный зал или ровная грунтовая дорога с твердым покрытием.

1). Бег на 30 м, 60 м. Спортсмены стартуют по одному с позиции низкого или высокого старта. Отсечка времени начинается «по движению», в момент выноса бедра маховой ноги вперед, то есть спортсмен стартует без команды и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

Норматив для определения уровня развития скоростно-силовых физических качеств, прыжок в длину с места, рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, легкоатлетическом манеже, или спортивном зале в зимнее время года.

2). Прыжок в длину с места. Спортсмены по очереди встают на край ямы с песком, или при ее отсутствии на линию напольного покрытия, и используя мах руками отталкиваются двумя ногами, стараясь приземлиться как можно дальше от линии отталкивания. Замер производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии отталкивания. Результат спортсмена при приземлении в яму с песком фиксируется по краю следа ближнего к линии отталкивания. При приземлении спортсмена на ровную поверхность (паркет спортивного зала, беговая дорожка, грунт) по визуальной линии касания спортсменом поверхности. За точку измерения берется ближайшее место, которого коснулся спортсмен к линии отталкивания.

3) Отжимание: исходное положение - упор в пол, при этом, руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены. По сигналу спортсмен начинает отжимания, так чтобы тело было параллельно полу. Считается количество отжиманий за 1 мин. Судья следит за тем, чтобы руки находились на установленной¬ ширине.

4) Пресс: исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 1 минуту.

5) Лыжи классический, свободный стиль (3,5,10 км): выполняется на подготовленной лыжной трассе, соответствующего километража.

По итогам сдачи всех нормативов оформляется итоговый протокол, подписанный членами приемной комиссии.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.

5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.

6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.

7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.

10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.

11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.

12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.

13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.

15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.

16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.

17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

18. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.

19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.

21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.

22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.

23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.

25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.

27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

**Перечень интернет – ресурсов:**

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

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

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

4. http://www.www.flgr.ru — Федерация лыжных гонок Росси;

5. http://www.http://www.skisport.ru/ - Журнал «Лыжный спорт»;

## 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения, формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области, муниципального образования Невьянский городской округ.