

**I. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 26), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами, регулирующими работу спортивных школ, и методическими рекомендациями.

Программа разработана для тренеров-преподавателей ДЮСШ» , занимающихся с детьми групп этапов: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

2. подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;

3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

4. подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

**Характеристика лыжных гонок**

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

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. Лыжные гонки бывают следующих видов:

1. **Соревнования с раздельным стартом**

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

1. **Соревнования с Масс-стартом**

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

1. **Гонки преследования**

Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

1. **Эстафеты**

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

1. **Индивидуальный спринт**

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

1. **Командный спринт**

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

В каждом виде программы к итоговому результату спортсмена за определенные нарушения правил соревнований может быть добавлен тридцатисекундный штраф (изменение международных правил 2014г.).

Таблица 1

**Дисциплины лыжных гонок**

**(номер-код Всероссийского реестра видов спорта: 031 000 5 6 1 1 Я)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| классический стиль - спринт | 31 23 3 6 1 1 Я | свободный стиль 30 км | 31 18 3 8 1 1 Я |
| классический стиль 0,5 км | 31 1 3 8 1 1 Н | свободный стиль 30 км (масстарт) | 31 38 3 6 1 1 Я |
| классический стиль 1 км | 31 2 3 8 1 1 Н | свободный стиль 50 км | 31 19 3 8 1 1 Г |
| классический стиль 3 км | 31 3 3 8 1 1 Н | свободный стиль 50 км (масстарт) | 31 39 3 6 1 1 Г |
| классический стиль 5 км | 31 4 3 8 1 1 С | свободный стиль 70 км | 31 20 3 8 1 1 М |
| классический стиль 7,5 км | 31 42 3 8 1 1 Н | скиатлон (5 км + 5 км) | 31 26 3 8 1 1 Д |
| классический стиль 10 км | 31 5 3 6 1 1 Я | скиатлон (7,5 км + 7,5 км) | 31 46 3 6 1 1 Б |
| классический стиль 15 км | 31 6 3 6 1 1 Я | скиатлон (10 км + 10 км) | 31 47 3 8 1 1 Ю |
| классический стиль 20 км | 31 7 3 8 1 1 Я | скиатлон (15 км + 15 км) | 31 48 3 6 1 1 А |
| классический стиль 30 км | 31 8 3 8 1 1 Я | персьют (5 км + 5 км) | 31 21 3 8 1 1 С |
| классический стиль 30 км (масстарт) | 31 37 3 6 1 1 Я | персьют (7,5 км + 7,5 км) | 31 45 3 8 1 1 Б |
| классический стиль 50 км | 31 9 3 8 1 1 Г | персьют (10 км + 10 км) | 31 22 3 8 1 1 А |
| классический стиль 50 км (масстарт) | 31 36 3 6 1 1 Я | персьют (15 км + 15 км) | 31 44 3 8 1 1 А |
| классический стиль 70 км | 31 10 3 8 1 1 М | эстафета (4 чел. х 3 км) | 31 43 3 8 1 1 Д |
| командный спринт | 31 35 3 6 1 1 Я | эстафета (4 чел. х 5 км) | 31 24 3 6 1 1 С |
| свободный стиль - спринт | 31 40 3 6 1 1 Я | эстафета (4 чел. х 10 км) | 31 25 3 6 1 1 А |
| свободный стиль 0,5 км | 31 11 3 8 1 1 Н | лыжероллеры - командная гонка | 31 28 1 8 1 1 Я |
| свободный стиль 1 км | 31 12 3 8 1 1 Н | лыжероллеры - масстарт | 31 29 1 8 1 1 Я |
| свободный стиль 3 км | 31 13 3 8 1 1 Н | лыжероллеры - персьют | 31 30 1 8 1 1 Я |
| свободный стиль 5 км | 31 14 3 8 1 1 С | лыжероллеры - раздельный старт | 31 27 1 8 1 1 Я |
| свободный стиль 7,5 км | 31 41 3 8 1 1 Н | лыжероллеры - спринт | 31 31 1 8 1 1 Я |
| свободный стиль 10 км | 31 15 3 6 1 1 Я | лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3 | 31 34 1 8 1 1 Я |
| свободный стиль 15 км | 31 16 3 6 1 1 Я | лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км) | 31 32 1 8 1 1 М |
| свободный стиль 20 км | 31 17 3 8 1 1 Я | лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км) | 31 33 1 8 1 1 С |

**Отличительные особенности лыжных гонок по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.**

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

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. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечнососудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырехглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца).

Во время прогулки активируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. А живописный лес и чистый воздух помогают расслабиться, получить заряд бодрости и отдохнуть после тяжелой трудовой недели.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечнососудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

**Специфика организации тренировочного процесса**

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

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

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или 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.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

1. По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

**Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по лыжным гонкам, по дисциплине данного вида спорта;

- тренировку;

- систему соревнований;

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки;

Основные элементы спортивной подготовки:

**Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

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.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица 2

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Стадии** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | |
| **Название** | **Обозначение** | **Продолжительность** | **Период** | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До 3 лет | 1-й год | |
| Свыше 1-го года | |
| Тренировочный  (спортивной специализации) | Т(СС) | До 5 лет | Начальная | специализация |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Углубленная |

Таблица 3

**Уровни тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Основные элементы** | **Время** |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ - |
| 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, ≈ 0,5 или 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 4

**Структура основного макроцикла**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Структура этапа** |
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла  2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
| Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

**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.

**II. Нормативная часть**

**2.1.** **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта по лыжным гонкам.**

Таблица 5

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

**минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 – 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 – 12 |

**2.2.** **Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки**

В программедлякаждойвозрастнойкатегорииобучающихсяопределеныдопустимыеобъемытренировочныхнагрузокпоосновнымсредствам,предложенывариантыпостроениягодичноготренировочногоцикласучетомвозрастныхособенностейи должногоуровняфизической,ифункциональнойподготовленности.Методыисредства,применяемые,приобучениизависят отсостава группы и от периода занятий.

Таблица 6

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57 – 62 | 52 – 57 | 43 – 47 | 28 – 42 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 – 22 | 23 – 27 | 28 – 32 | 28 – 42 |
| Техническая подготовка (%) | 18 – 22 | 18 – 22 | 18 – 22 | 23 – 27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | – | – | 5 – 7 | 5 – 7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 – 1 | 1 – 3 | 3 – 4 | 5 – 6 |

Навсехэтапахподготовкилыжников-гонщиковтренировочныеисоревновательныенагрузкиследуетстрогодозироватьвзависимостиот возрастныхособенностей, отсостоянияихздоровьяи отуровнянакопленныхумений.

Ссамогоначаласпортивногопутинеобходимоприучатьдетейквыполнениюдолжныхобъемовтренировочнойработы,благодарячемузакладываетсянадлежащийфундаментбазовойподготовки.Педагогическаяипсихологическаяустановкинаосвоениеповышенныхтребованийуженаэтапеначальнойспортивнойспециализации(возраст12-15лет,спортивнаяквалификация)нетолькопозволяютсоздатьблагоприятныйфизиологическийфондляростаспортивныхдостижений,ноиобеспечитьболеепланомерныйпереходктренировочнымнагрузкампоследующихэтаповмноголетнейтренировки.

**2.3.** **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Обязательнымкомпонентомподготовкилыжниковявляютсясоревнования.ВспортивнойшколепредусматриваютсясоревнованияДЮСШ,районные,областные,всероссийские соревнования сучастием команд различныхвозрастныхгрупп.

Таблица 7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| соревнований | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
|  | до года | свыше года | до двух лет | | свыше двух лет | |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | | 9-10 | |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | | 5-6 | |
| Основные | - | - | 2-3 | | 3-4 | |

**лыжные гонки**

*Контрольныесоревнования*проводятсясцельюконтролязауровнемподготовленностиспортсменов.Внихпроверяетсяэффективностьпрошедшегоэтапаподготовки,оцениваетсяуровеньразвитияфизическихкачеств,техническогоитактическогосовершенства,интеллектуальныхи психологическихвозможностейспортсмена,выявляютсясильныеислабыесторонывструктуресоревновательнойдеятельности.Сучетомрезультатовконтрольныхсоревнованийразрабатываетсяпрограммапоследующейподготовки,предусматривающаяустранениевыявленныхнедостатковдляуспешноговыступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочныесоревнования.*Порезультатамэтихсоревнованийкомплектуютсборныекоманды,отбираютучастниковосновныхсоревнований.

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

**2.4.** **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

1. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку: на этапах начальной подготовки не моложе 9 лет, на этапах спортивной специализации – 12 лет.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

1. Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица 8

**Основные параметры личности спортсмена и их психодиагностика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** | **Психодиагностика** |
| **Эмоциональная устойчивость** – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. | Личностный опросник Р. Кэттела |
| **Интроверсия-экстраверсия-** направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| **Лидерство –** умение управлять собой |
| **Независимость –** самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| **Мотивация достижения** – *«справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».*Мюррей Г.А. (1893-1988) | Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |
| **Тревога:** 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.  **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность. | Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина:  - оценки ситуативной тревоги,  - оценки личностной тревожности. |
| **Агрессивность** - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки |
| **Волевой самоконтроль** | Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана. |
| **Склонность к риску** - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. | Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.  Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта. |
| **Адаптивность -** приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». |
| **Самооценка** - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. | Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения.  Самооценка индивидуальных особенностей |

1. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов):

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений;

- врачебно-физкультурных диспансеров;

- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

**2.5.** **Предельные тренировочные нагрузки**

Таблица 9

**Предел продолжительности тренировочного занятия с учетом возрастных особенностей спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** | **Продолжительность (кол-во академических часов)** |
| НП | 2 |
| Т (СС) | 3 |

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов.

Таблица 10

**Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 7-8 | 9-12 |
| Общее кол-во часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 |
| Общее кол-во трен-к в год | 156 | 156 | 364 | 468 |

**2.6.** **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

Таблица 11

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней) | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. | Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 |
| 2. | Специальные тренировочные сборы | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | - | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Тренировочные сборы 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 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной* [*классификации*](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF90022A9503F7AC7F1DF452EFFCC5CF147963ED95A60106BEFJBp0G) и *Правилам вида спорта*;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF9002BAE573C7FC5ACD54D77F3CE5BFE188139905661106BEEB1JFp3G) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**2.7.** **Структура годичного цикла.**

Годичныйучебно-тренировочныйциклделитсянатрипериода:подготовительный,соревновательный и переходной.

Подготовительныйпериод(периодфундаментальнойподготовки)начинаетсявконцемая-началеиюняиподразделяетсянатриэтапа:общеподготовительный,этаппредварительнойспециальнойподготовкииэтапосновнойспециальнойподготовки.Заканчивается подготовительныйпериод в декабре.

* + - *Общеподготовительныйэтап.*Онначинаетсясконцамаяипродолжаетсяобычнодоконцаиюля.Важнейшаязадачаподготовкивэтовремя-постепенноеповышениеуровняобщейфизическойподготовленности.Здесьбольшоевниманиеуделяетсяразвитиюфизическихкачеств,повышениюуровняобщейработоспособности,атакжеовладениеилисовершенствованиюэлементовтехники.
    - *Этаппредварительнойспециальнойподготовки*.Онначинаетсясначалаавгустаипродолжаетсядоначалатренировокналыжах(довыпаденияснега).Основнаязадачаподготовки на этом этапе – создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже припередвиженииналыжах.
    - *Этапосновнойспециальнойподготовки*.Онначинаетсясмоментазанятийналыжахизаканчиваетсяобычновконцедекабря-началеянваря.Наэтомэтаперешаютсяследующиезадачи:развитиеспециальныхкачеств,атакжеобучениеисовершенствованиетехникиспособовпередвиженияналыжахивоспитаниеморально-волевыхкачеств.

Соревновательныйпериодначинаетсясянваряипродолжаетсядо последнихсоревнованийсезона.Онделитсянадваэтапа:этаппредварительныхсоревнованийиэтапосновныхсоревнований.

* + - Задачиэтапапредварительныхсоревнований(началоянваря-серединафевраля):повышениеспециальнойработоспособностииприобретениеспортивнойформы,совершенствованиетехники,воспитаниеспособностиправильновыбиратьиоцениватьоптимальныйтемппередвиженийвсоревновательныхусловиях.
    - Этапосновныхсоревнований(ссерединыфевралядопоследнихсоревнованийсезона),задачи:дальнейшееразвитиеспециальныхфизическихиморально-волевыхкачеств,стабилизациянавыковвтехникеспособовпередвиженияналыжах,овладениетактикойиприобретениесоревновательногоопыта.Главнойцельюнаэтапеосновныхсоревнованийявляетсядостижениенаивысшейспортивной формы и еереализация.

Переходныйпериодначинаетсяпослеокончанияпоследнихсоревнованийипродолжаетсядоконцамая.Основнойзадачейпереходногопериодаявляетсяреабилитацияорганизмапослезначительныхнагрузокподготовительногоисоревновательногопериодовтренировки,обеспечениеактивногополноценногоотдыхаивместестемсохранениеопределенногоуровнятренированности,необходимогодляначалановогоциклатренировки.Активныйотдыхорганизуетсякакзасчетсменыдеятельности,такизасчетсменыобстановкии внешних условий. Вэтот периодспортивная формавременноутрачивается.

**2.8.** **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку должна обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

- спортивнаяодеждаиобувьобщегоназначения,предназначеннаядляспортсменов,тренеров,обучающихся.Должныиспользоватьсявпериодпроведениязанятийпообщейфизическойподготовке и приучастии в церемонияхоткрытияи закрытиясоревнований;

- спортивнаяэкипировкаспециальногоназначенияпредназначенадляиспользованиявпериодспециальнойфизическойподготовкиучастниковобразовательногопроцессаидлявыступления ихв соревнованиях.

Таблица 12

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | 16 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 16 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 16 |
| 4. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 5. | Снегоход | штук | 1 |
| 6. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 7. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 8. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 9. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 10. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 11. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 5 |
| 12. | Доска информационная | штук | 2 |
| 13. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
| 14. | Лыжероллеры | пар | 16 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 16. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 17. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 18. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 19. | Мяч теннисный | штук | 16 |
| 20. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 21. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 22. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 23. | Секундомер | штук | 4 |
| 24. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 25. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 26. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 27. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 28. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 29. | Эспандер лыжника | штук | 12 |

Таблица 13

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |

Таблица 14

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1 | Ботинки лыжные | пар | 16 |
| 2 | Чехол для лыж | штук | 16 |
| 3 | Очки солнцезащитные | штук | 16 |
| 4 | Нагрудные номера | штук | 200 |

Таблица 15

**Спортивный экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Очки солнцезащитные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Перчатки лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Чехол для лыж | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
| 4. | Ботинки лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 5. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 7. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 8. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |

**2.9.** **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Таблица 16

**Количественный состав группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | | Количество человек в группе | | |
| Название | Период | Min | Оптимальное | Max |
| НП | До 1 года | Устанавливается образовательной организацией | 14-16 | 25 |
| Свыше 1 года | 12-14 | 20 |
| Т(СС) | Начальной специализации | 10-12 | 14 |
| Углубленной специализации | 8-10 | 12 |

Таблица 17

Требования по результативности спортивной подготовки на конец учебного года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Требования по результативности спортивной подготовки на конец учебного года |
| Название | Год |
| НП | 1-й | Нормативы по ОФП, III юношеский разряд |
| Т(СС) | 1-й | II юношеский разряд |
| 2-й | I юношеский разряд, III спортивный разряд |
| 3-й | II спортивный разряд |
| 4-й | I спортивный разряд |

**III. Методическая часть**

Организациятренировочногопроцессавспортивнойшколеосуществляетсянаосновесовременнойметодикиобученияитренировки,освоенияюнымиспортсменамивысокихтренировочныхисоревновательныхнагрузок,достиженияимиразностороннегофизического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

* Выполнение учебного плана;
* выполнение контрольно-переводных нормативов;
* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* регулярное участие в соревнованиях;
* осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
* прохождение инструкторской и судейской практики;
* организацию систематической воспитательной работы;
* привитиеюнымлыжникамнавыковсоблюденияспортивнойэтики,дисциплины,преданностисвоемуколлективу;
* использованиеданныхнаукиипередовойпрактикикакважнейшееусловиеподготовкиквалифицированныхлыжников-гонщиков.

**3.1.** **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

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

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

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**3.2.** **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H) в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

**3.3.** **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Содержаниеучебногопланаотражаетраспределениевременипоосновнымразделамподготовкипогодамобучения,сучетомсоотношениясредствобщейфизической,специальной испортивно-техническойподготовки.Цифрыучебногопланаотражаютобъемынагрузокивсехостальныхвидовдеятельностивчасах.Тематическийучебныйплан рассчитан на52 неделитренировочныхзанятий.

Сувеличениемобщегогодовогообъемачасовизменяетсяпогодамобучениясоотношениевременинавидахподготовки.Изгодавгоднаэтапахподготовкиповышаетсяудельныйвеснагрузокнаобщую,специальную,техническую,теоретическуюитактическуюподготовку.Ноприэтомменяетсяпроцентноесоотношениеобщейфизическойподготовкикспециальнойфизической, в сторону увеличенияпоследней.

Распределениевремениучебногоплананаосновныеразделыподготовкипогодамобученияосуществляется сконкретными задачамимноголетнейподготовки.

Таблица 19

**Распределение в академических часах общего объёма спортивной подготовкипо этапам и видам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р А З Д Е Л Ы | Группы НП | | Тренировочныегруппы | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. Теоретическая подготовка | 17 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2. Общая физическая подготовка | 176 | 259 | 275 | 336 | 343 | 300 | 300 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 60 | 100 | 112 | 130 | 190 | 284 | 350 |
| 4. Техническая подготовка | 40 | 60 | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| 5. Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 15 | 25 | 25 | 35 | 50 | 80 | 110 |
| 6. Углубленное медицинское обследование | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 |
| 7. Восстановительные мероприятия | - | - | 20 | 20 | 30 | 30 | 45 |
| 8. Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 20 | 30 | 30 | 45 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |
| Общее количество часов | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы 12-13лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподавательдолженсоставлятьдлякаждойгруппыплан-графикспортивнойподготовкинагод,рабочиепланыиконспектытренировочныхзанятий.Вконспектедолжныбытьотраженызадачи(чтоизучать,совершенствовать,проверять,направленностьзанятий ит.п.);основныеупражнения,ихдозировка(времявыполненияупражнения,количествоповторений,длинапутиит.п.),организационно-методическиеуказания(чтопроверять,какпостроить,какисправитьошибки,какиеприменитьметодические приемы и т.п.).

Примерныеграфикираспределенияучебныхчасовдлягруппначальнойподготовки,тренировочныхгруппигруппсовершенствованияспортивногомастерстваприведенывтаблицах12-19.

Планированиеучебно-тренировочныхзанятийвпериодпребываниялыжниковнасборахивспортивно-оздоровительномлагереосуществляетсявсоответствииспрограммой.Практическиезанятияпроводятся,какправило,дваразавдень(впервойивовторойполовинедня).Такжеежедневнопредусматриваетсяутренняязарядкапродолжительностьюдо 45 минспециальнойнаправленности.

Учетучебно-тренировочнойработыведетсявжурнале,гдеуказываютсясведенияозанимающихся,посещаемостьзанятий,пройденныйматериал,спортивныерезультаты.Помимо этого тренер-преподавательведет отчетностьвустановленном порядке.

Программныйматериалдлявсехгруппзанимающихсяраспределенвсоответствиисвозрастнымиособенностями,ихобщейфизическойиспортивнойподготовленностьюирассчитан на творческийподходсо стороны тренеров к его освоению.

Требованиявсовременномлыжномспортенастольковозросли,чторассчитыватьнадостижениевысокихспортивныхпоказателеймогутлишьспортсмены,укоторыхвысокийуровеньфизической,технико-тактическойиморально-волевойподготовленностисочетается сглубокимитеоретическимизнаниями.

Используяплан-графикспортивнойподготовкипогодамобучения,каждыйтренеручебнойгруппыразрабатываетплантеоретическойподготовки.Планироватьтеоретическуюподготовкунужнотак,чтобызанятия потеориибылиорганическисвязаныспрактическими, т.е. изучениетеоретическогоматериалацелесообразносовмещать с закреплениемего впрактических занятиях.

Проводитсятеоретическая подготовкаглавнымобразомвформахтеоретическихзанятий(лекции,беседы,доклады,сообщения),самостоятельногоизучениялитературы,подготовкииндивидуальныхзаданий,зачетовит.п.,характерныхдляумственногообразованияисамообразованияспортсменов.Крометого,теоретическиезанятияпредполагаютобсуждениетренером,врачомисамимспортсменомеготекущегофункциональногосостояния,сопоставленияэтогосостояниясданнымиконтрольныхупражненийилитестов ивнесение необходимыхизменений в планподготовки.

Длительностьтеоретическогозанятиявформе беседпланируетсяпродолжительностью20-30мин,востальныхформах(лекция,доклад,сообщениесеминар)длительностьзанятия–от45до90мин.Натеоретическихзанятияхследуетширокоприменятьнаглядныепособия(учебныекинофильмы,видеозаписи,фотографии,плакаты,схемыит.д.).Весьмаполезно,чтобывсеобучающихсягруппычиталиспециальныегазетыижурналыповопросамтеориииметодикилыжногоспортаспоследующимобщимихобсуждением.

***Практическийматериал***программыизучаетсянагрупповыхтренировочныхзанятиях,впроцессесоревнований,атакжепривыполнениииндивидуальныхидомашнихзаданий.

Вовсехвозрастныхгруппахбольшоевниманиедолжноуделяться***физическойподготовке***.Дляправильногопланированияиосуществлениятренировочногопроцессанеобходимоучитывать:возрастныеособенностиформированияорганизмадетей,подростковиюношей;закономерностииэтапыразвитиявысшейнервнойдеятельности,вегетативнойимышечнойсистем, атакжеихвзаимодействие в процессе занятийлыжными гонками.

Присоставлениикомплексовобщеразвивающихупражненийнеобходимоучитыватьихвоздействие,какнаотдельныемышечныегруппы,такинавесьорганизмвцелом,чередоватьупражнениядля мышцруксупражнениями для мышц ног,упражнениядлямышцспинысупражнениямидлямышцбрюшногопресса,менятьисходныеположенияит.п.

Припланированиитренировочныхнагрузоквовсехвозрастныхгруппахнеобходимоучитыватьособенностиэнергообеспечениямышечнойдеятельностилыжников иво всехслучаяхучитывать режим выполненияупражнений(интенсивность,продолжительностьработы,длительностьотдыха иколичествоповторений).

***Специальнаяфизическаяподготовка***должнаразвиватьфизическиекачества,способности,специфичныедлялыжника-гонщика,исодействоватьбыстрейшемуосвоениютехническихприемов.Вмладшихгруппахонаосуществляетсявосновномзасчетпримененияупражнений,совершенствующихтехническоемастерстволыжника,авподростковом июношескомвозрасте,крометого,втренировкахисоревнованиях.Обуровнефизическойподготовленностисудятпорезультатамвыполненияконтрольныхнормативов,которые введены для каждойвозрастнойгруппы.

Оцениваярезультатывотдельныхвидахфизическойподготовки,тренердолженучитыватьиндивидуальныеособенностиибиологическийвозрастлыжникаиустранятьнедостатки с помощьюиндивидуальныхзаданий.

Присовершенствованиитехническихприемовважнопостоянноусложнятьусловиявыполнения,максимальноприближаяихксоревновательным.Следуетучитывать,чтоэффективностьсовершенствованиятехническогомастерствалыжниковзначительновышепри использовании в тренировках подсобногоинвентаря;средств,срочнойинформации.

Обязательнымкомпонентомподготовкиюныхлыжников-гонщиковявляютсясоревнования.Вспортивнойшколепредусматриваютсясоревнованиярайонные,областные,всероссийские соревнования сучастиемразличныхкоманд.

Воспитаниеинструкторскихисудейскихнавыковпланируетсяс13-14лет.Учебнымпланомотводитсянаэтоспециальноевремя.Крометого, соответствующиенавыкисовершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательнойдеятельности.

Рациональноепланированиепроцессамноголетнейподготовкидаетнеобходимыйэффекттолько приналичиитщательнойсистемыконтролязаходом подготовки.Содержаниетребований к уровнюподготовленностиобучающихся спортивной школы составляютконкретныеколичественныепоказатели по основнымвидам подготовки, физическомуразвитию, результатамучастия в соревнованиях, подготовке кандидатов всборныекоманды.

Вкаждойвозрастнойгруппепредусматриваетсяприемконтрольныхнормативовпообщей и специальнойфизической, атакже теоретической подготовке.

**3.4.** **Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

**Нормы и условия их выполнения по виду спорта лыжные гонки:** <http://www.minsport.gov.ru/sport/lijniegonki.xls>

**3.4.1.** **Этапное и текущее планирование.**

Припланированииподготовкилыжников-гонщиковобычноиспользуютсявсеосновныеметодыподготовки,однакоихвыборопределяетсяосновнымизадачамизанятия(цикла)сучетомвозрастаиуровняподготовленностилыжников.Вподготовкеюныхлыжниковвосновномприменяютсяобщепринятыеметоды,новсвязисуровнемфизическойподготовленностиивозрастнымиособенностяминаначальныхэтапахнеприменяютсяметодыоказывающие"жесткое"воздействиенаорганизм(например,интервальнойметод).

Величинанагрузкизависитпреждевсегоотвозрастаиуровняподготовленностилыжников-гонщиков.Приустановлениинагрузкивкаждомзанятии,накаждомэтапеипериодеподготовкиследуетисходитьизпоставленныхзадач,атакженаправленности нагрузки с учетомпринциповпостепенности,систематичности,последовательности,повторности,непрерывностии др.

Построениецикличностиобычноначинаютсбольшихциклов,определяягодичнуюпериодизациютренировки.Периодизациятренировкивлыжныхгонкахосновываетсянаобщихзакономерностяхразвитиятренированностиистановленияспортивнойформы.Всвязиссезонностьюзанятийлыжнымигонкамипериодизациясвязана с временами года, календарем соревнований.

Влыжныхгонкахпринятоследующеепостроениеосновноговариантапериодизации-годсоставляетодинбольшойциклиделитсянатрипериода:подготовительный,соревновательный и переходный.

**Подготовительныйпериод**тренировкиявляетсяважнейшимвподготовкелыжника-гонщика.Напротяженииэтогопериодазакладываетсяосновабудущихдостиженийвсоревновательномпериоде."Фундаментом"успеховвсоревнованияхявляетсябольшойобъемнагрузки,приходящейсянаразвитиефизическихкачеств,повышениефункциональнойподготовленности,совершенствованиетехникиспособовпередвиженияналыжах.Всеэтовыполняетсявподготовительныйпериод.Кромеэтого,большоевниманиеуделяетсявоспитаниюволевыхкачеств,изучениютеориилыжногоспортаит.д.Подготовительныйпериодвтренировкелыжника-гонщикаделитсянатриэтапа.

**1-йэтап –** весенне-летний(в соответствиисзадачамитренировкиегоещеназываютобщеподготовительным).Онначинаетсяс1мая,иуквалифицированныхлыжниковпродолжаетсяобычнодо31июля.Важнейшаязадачаподготовкивэтовремя-постепенноеповышениеуровняобщейфизическойподготовленности.Здесьбольшоевниманиеуделяетсяразвитиюфизическихкачеств,повышениюуровняобщейработоспособности, а такжеовладению илисовершенствованиюэлементовтехники.

**2-йэтап –** летне-осенний(этаппредварительнойспециальнойподготовки).Онначинаетсяс1августаипродолжаетсядоначалатренировокналыжах(довыпаденияснега).Основнаязадачаподготовкинаэтомэтапе-созданиеспециальногофундаментадлядальнейшегоразвитияспециальныхкачествужеприпередвиженииналыжах(наследующемэтапеподготовительногопериода).Вэтовремяпродолжаетсяисовершенствованиеэлементовтехникипередвиженияналыжахсиспользованиемспециальныхсредствподготовкивбесснежноевремя.Общийобъемтренировочнойнагрузкинаэтомэтапепродолжаетпостепенноповышаться,растетиинтенсивностьвыполненияциклическихупражнений.Однакоувеличениеобщейинтенсивностинагрузкипроисходитнесколькомедленнееичутьотстаетоткривойростаобъема.Это принципиальнаясхемаизмененияобъемаиинтенсивности,новотдельныемикроциклыобъем,авследемуиинтенсивностьмогутзначительноповышатьсявзависимостиотпоставленныхзадач.Такоеповышениеможетиногдадостигатьоколопредельныхвеличин,чтодопустимотольконаосновевысокогоуровняОФП.ХотяобъемсредствОФПнаэтомэтапепостепенноуменьшается,нозадачаудержаниядостигнутогоуровняосновныхфизическихкачеств(средствамиОФП)должнабытьрешенаполностьюиснижениедостигнутогоуровнянедопустимо.Вместестемзначительноувеличиваетсяобъем средств СФП.

Надвухпервыхэтапахподготовительногопериодалыжникипринимаютучастиевсоревнованияхпокомплексуконтрольныхупражнений,дляоценкиуровняОФП,атакжепоспециальнойподготовленности.Обычноуровеньразвитияспециальныхкачествопределяетсяпорезультатамсоревнованийналыжероллерах,вбегепопересеченнойместности,всмешанномпередвижении(бег+имитацияпопеременногодвухшажногоходавподъемы)-всеэтопроводитсянаразличныхстандартныхдистанциях.Крометого,уровеньразвитияспециальныхкачествоцениваетсяпорезультатамимитациив подъемы(на отрезках).

**3-йэтап –** зимний(основнойспециальнойподготовки).Онначинаетсясмоментазанятийналыжах(свыпадениемснега)ипродолжаетсядоначалаосновныхсоревнований.Взависимостиотклиматическихусловий(времениустановленияснежногопокровавданнойместности)иквалификациилыжников(сильнейшиелыжникивыезжаютнапервыйснегвсеверные ивосточные районы) срокиначалазимнегоэтапаразличны.Всредней полосеон обычноначинаетсявтретьей декаденоябряиличутьпозже.Оканчиваетсязимнийэтапобычновконцедекабря-началеянварясначаломосновныхсоревнованийсезона.Вомногомсрокизависятоткалендарясоревнованийиквалификациилыжников.Наэтомэтаперешаютсяглавныезадачи-развитиеспециальныхкачеств(впервуюочередьскоростнойвыносливостиискоростно-силовыхкачеств),атакжеобучениеисовершенствованиетехникиспособовпередвиженияналыжах,совершенствованиетактическогомастерстваивоспитаниеморально-волевыхкачеств.Подготовканатретьемэтапестроитсятак,чтобыкегоскончаниюлыжникидостиглиспортивнойформы.Основнымсредствомподготовкиявляетсяпередвижениеналыжах.Лыжникинаэтапевыполняютнаибольшийобъемнагрузки.Пикобъемаприходитсянапервуюполовинуэтапа.Вэтовремяпроводятсядлительныетренировки,направленныенаразвитие общейвыносливости:интенсивностьнагрузкинесколькоснижается.Входезанятийсоздаетсяосновадлядальнейшегоповышенияинтенсивностинагрузкиидостиженияспортивнойформы.Одновременно решаютсяизадачиобучения(подростков,юношейилыжников-новичков)исовершенствованиятехникиспособовпередвиженияналыжах(усильнейшихспортсменов).Забесснежныйпериод,несмотрянаприменениесредствспециальнойподготовки,лыжники,дажехорошовладеющиетехникойпередвиженияналыжах,частичноутрачиваютнавыки,теряюттонкиекоординационныеощущения,"чувство"лыж, снега.Поэтомувпервыхдлительныхтренировкахобучению и совершенствованиютехникиотводитсязначительнаячастьвремени(взависимостиотвозрастаиквалификации).

Вдальнейшемвсвязисувеличениемнагрузки,направленнойнаразвитиескоростнойвыносливости,общийобъемнагрузкиснижается(ноостаетсядостаточновысоким),аинтенсивностьтренировоквозрастает.Наэтомэтапепараллельноразвиваютсяидругиеспециальныекачества-быстротаисила.ПомимотренировокналыжахпроводятсязанятияпоОФП.Основнаяихзадача-поддержатьдостигнутыйуровеньОФП.Изменениеобъема,интенсивностиспециальнойподготовки,атакжеподдержаниеуровняОФПнаходитсявтеснойвзаимосвязисвозрастом,подготовленностьюииндивидуальнымиособенностямилыжников.Длительныетренировкисвысокойинтенсивностьювтечениецелогорядазанятий,необеспеченныепредварительнойподготовкой,атакженесоответствующиевозрастузанимающихся,могутпривестикперегрузкелыжниковивдальнейшем-кпереутомлению.Тренировкинаэтомэтапедолжныбытьпостроенытак,чтобылыжникидостиглиспортивнойформыкокончаниюэтапа.Назимнемэтапеподготовительногопериодалыжникивыступаютврядеконтрольных(илидругихвидах)соревнований.Какправило,специальнаяподготовка,темболеефорсированиедостижениявысокойработоспособностикэтимсоревнованиям,непроводится.Внихлыжникивыступаютпоходупланомернойподготовкиксоревновательномупериоду,т.е.никакихизмененийвобъеме,интенсивностиилицикличностинагрузкиспециальнокконкретнымсоревнованиямэтого этапа не вносится.

Интенсивностьнаэтомэтапевцеломзначительна,нокконцуподготовительногопериодаонанедолжнадостигатьпредела,характерногодлясоревновательногопериода.

**Соревновательныйпериод**(с1январяпо15апреля)имеетглавнойцельюдостижениенаивысшейспортивнойформыиеереализацию.Наэтовремяприходитсярядосновныхсоревнованийсезона,вкоторыхлыжникдолженпоказатьнаивысшиерезультаты.Вподготовкелыжникавсоревновательномпериодеставятсяследующиеважнейшиезадачи:дальнейшееразвитиеспециальныхфизическихиморально-волевых качеств;сохранениеОФПнадостигнутомуровне;стабилизациянавыковвтехникеспособовпередвиженияналыжах;овладениетактикойиприобретениесоревновательногоопыта.Подготовкавсоревновательномпериодестроитсянаосновечередованиянедельныхцикловтренировочногохарактерассоревновательными.Припостроениитренировочногоцикла объеми интенсивностьнагрузки повышаются.

Соревновательныйцикл(заканчивающийсястартомнаразличныедистанции)предусматриваетстабилизациюилинекотороеснижениеобъеманагрузки (взависимостиотцелейимасштабасоревнований)сувеличениемееинтенсивности.Вцеломвсвязисучастиемвсоревнованияхтренировочнаянагрузкакакпообъему,такипоинтенсивностипретерпеваетзначительныеволнообразныеизменения.Еслистартынаразличныедистанциипроходяткаждуюнеделю,тосоревновательныйнедельныйцикл,какправило,остаетсяпостояннымпоприменяемымметодаминаправленноститренировочнойнагрузки,хотяееобъемиинтенсивностьмогутменятьсявзависимостиот степениутомления отпредыдущихсоревнований и длиныдистанциипредстоящих.

Поройвкалендарномпланенетодинаковыхинтерваловмеждурядомсоревнований.Крометого,наотдельныхстартахпередлыжникомнеставитсяцель-показатьнаивысшийрезультат,поэтомупередспортсменомстоитсложнаязадача-спланироватьсвоюподготовкутак,чтобынаобщемфонеспортивнойформыдобитьсяеенаивысшегоподъемаименновдниосновныхсоревнований.Иногдамеждуответственнымисоревнованиямиважнообеспечитьвосстановлениеидобитьсязатемновогоподъемаспортивнойформы.Такиеволнообразныечередованияподъемовинекоторыхспадоввразвитииспортивнойформыдаютвозможностьпоказыватьвысокиерезультатынавсехответственныхсоревнованияхдлительногозимнегосезона.Посуществу,спортсмендолженнаходитьсявспортивнойформе3,5месяца.Важно,чтобыпроцесссохраненияспортивнойформыиеенаивысшихподъемовбылуправляемым,чтообеспечиваетсявдумчивой,кропотливойсовместнойработойученикаитренера.Хорошеезнаниесвоихвозможностейиособенностейвподготовкеобеспечитлыжникувысокиеистабильныерезультатыкакнапротяжениивсегосезона,такивтечениерядалет.

Тренердолженпостоянноизучатьиндивидуальныеособенностисвоихучеников,ихвозможностиинедостатки(например,вотставанииразвитиякакого-либофизическогокачества).Крометого,необходимознатьусловиятруда,учебы,быта,психологическийклиматвсемье,взаимоотношениявклассе,группеДЮСШит.д.Изучениевсегоэтоговажнонетольковначалезанятийсвновьзачисленнымивсекциюшкольниками,ноинапротяжениивсеймноголетнейподготовки,таккакпроисходит развитиеивзрослениеюныхлыжников,изменяютсяиххарактерыифункциональныевозможностиит.п.

**Переходныйпериод**продолжительностьюдоодногомесяцаимеетцельвывестилыжниковизсостоянияспортивнойформыиподвестиегокновомугодуподготовкихорошоотдохнувшимисохранившимдостигнутыйуровеньразвитияфизическихкачеств.Вэтомпериодеважнообеспечитьактивныйотдыхивосстановлениепослезимнихсоревнований.Взависимостиотвозрастаиподготовленностилыжников,количестваинапряженностисоревнованийменяютсянетолькообъемиинтенсивностьприменяемыхупражнений,ноинаправленностьвсегопереходногопериода.Усильнейшихлыжниковпосленапряженногоидлительногосоревновательногопериодапланируетсязначительное снижение нагрузки- спортсмены должны хорошо отдохнуть.

Еслиулыжниковвсоревновательномпериоденебылобольшогоколичествасоревнованийиониненосилинапряженныйхарактер,топереходныйпериодзначительносокращаетсяилидажеможетбытьотменен.Лыжникипродолжаютподготовку,увеличиваянагрузкувподготовительномпериоде.ВэтотпериодосновноевниманиеобращаетсянаподдержаниедостигнутогоуровняОФПичастичноспециальнойподготовки.Такаяпериодизацияприменяетсяприпланированиитренировкилыжников-гонщиковразличнойквалификации.Срокиэтапов,ихпродолжительностьнеявляютсядогмой.Онимогутменятьсяисходяизконкретныхвнешнихусловийкалендарясоревнований и особенностейподготовкиспортсмена.

Уюношеймогутбытьустановленыследующиесрокипериодовиэтапов:подготовительныйпериод-весенне-летнийэтап-с1маяпо30августа,осеннийэтап-с1сентябряпо25ноября(довыпаденияснега),зимнийэтап-с25ноябряпо30декабря;соревновательныйпериод-с1январяпо30марта;переходный период-с1апреляпо30апреля.Крометого,втренировкеподростковвнекоторыхслучаях,особеннонаначальныхэтапахподготовки(впервыйгодзанятий),можетбытьотмененсоревновательныйпериод,азанятияналыжахпроводятсяпопрограммеподготовительногопериода.Вданномварианте,посуществу,весьгодявляетсяподготовительнымпериодомкдальнейшейпланомернойтренировке.Хотяюныелыжникивэтовремяипринимаютучастиевотдельныхсоревнованиях,носпециальнойподготовкикнимнепроводятидостижениевысокихрезультатовнепланируют.Срокиипродолжительностьпериодовиэтаповгодичногоциклазависятнетолькоотвидалыжногоспорта,внешнихусловий,возрастаиподготовленностиспортсмена,ноиотегоиндивидуальныхособенностей. Всепериодыиэтапытесносвязанымеждусобойипосодержанию,характеруиволнообразностиизмененияобъемаиинтенсивностинагрузкипостепеннопереходятодинвдругой.Поэтомуточныесрокипереходаотэтапакэтапуиотпериодакпериодуносятнесколькоусловный характер.

Только после всей этой предварительнойработы(постановкицелей,задач, подборасредств,методовиустановлениясроковпериодизации)можноприступитьксоставлениюобщегоииндивидуальныхплановподготовкидлякаждоголыжника.Наиболееполноразрабатываетсяпланподготовкинаочереднойгод,таккаконявляетсяотносительнозаконченнымцикломподготовки.Положительныестороныинедостатки,выявленныевпрошедшемгоду,необходимоучестьприпланированиинановыйгодичныйцикл.Вместестемкромеанализаииспользованияданныхпригодичномпланированииследуетучестьцелии задачиперспективного(многолетнего) плана.

**3.4.2.** **Планирование тренировочногозанятия**

Основнойформойорганизацииобученияитренировкиявляетсяучебно-тренировочноезанятие.Оностроитсявсоответствиисдидактическимипринципамииметодическимизакономерностямиучебно-тренировочногопроцесса.Кзанятиюпредъявляютсяследующие основныетребования:

1. Воздействиетренировочногозанятиядолжнобытьвсесторонним-воспитательным,оздоровительнымиспециальным.Включаетследующие задачи:образовательные,воспитательные,развивающие.
2. Содержаниеучебно-тренировочногозанятиядолжноотвечатьконкретнымзадачамсучетомвозрастныхииндивидуальныхособенностей,уровняподготовленностиибытьнаправлено на расширение круга знаний,умений и навыков.
3. Впроцессеучебно-тренировочногозанятиянужноприменятьразнообразныесредстваи методыобученияи совершенствования,чтообусловленопостояннымусложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационнымипроцессами.
4. Каждоеотдельноеучебно-тренировочноезанятиедолжениметьнеразрывнуюсвязьс предшествующими ипоследующимизанятиями.

Длительностьурокаколеблетсяот45миндотрехиболеечасов.Всеучебно-тренировочныезанятияразличаютсяпосвоейнаправленности,новбольшинствеслучаев они имеюткомплексныйхарактер.

СтруктураУТЗпредусматриваеттричасти:*подготовительную,основнуюизаключительную.*

Подготовительнаячасть.

Главнаяцельподготовительнойчасти–организацияифункциональнаяподготовкаорганизмакпредстоящейосновнойдеятельности-выполнениюосновнойзадачиУТЗ,поэтомуиспользуемыесредствапокоординационнойструктуреихарактерунагрузокдолжны соответствоватьособенностямупражненияосновной части.Внейиспользуютстроевыеипорядковые,общеразвивающиеиспециально-подготовительныеупражнения,подвижныеигры.Упражненияследуетпроводитьбезбольшихпауз,вразнообразномсочетании,добиваясьразностороннеговоздействияна опорно-двигательныйаппарат,сердечно-сосудистую идыхательнуюсистемыорганизма.

Передначаломучебно-тренировочногозанятиянеобходимосообщитьзанимающимсязадачиУТЗ.

Норма нагрузкипо энергозатратамподготовительнойчастисоставляет 15%.

Задачиподготовительнойчасти:

* Педагогическая подготовка(концентрациявнимания);
* психологическаянастройка (расклад,объяснение задач);
* функциональнаянастройка(повышениетемпературытела, скоростьсокращениямышцувеличиваетсядо20%);

Сточкизренияфизиологииразличаютдвавидаразминки:общуюиспециальную.

Общаяразминкаподготавливаеткнапряженноймышечнойдеятельностивесьорганизми,вчастности,опорно-двигательныйаппаратвключаетвсебяпростыеизнакомыеупражненияумереннойинтенсивности.

Цельюспециальнойразминкиявляетсяподготовкаспортсменакспецифическойдеятельности,котораясоднойстороны,подведеторганизмкоптимальнойфункциональнойготовности,скоординируетдеятельностьопорно-двигательногоаппаратаинервнойсистемы,асдругой–психологическинастроитспортсменовнасоответствующуюработу.

Спортивнаяразминка включает в себя:

* Упражнениядинамическогохарактера(5мин.)насуставыисухожилиямышц –повторениеупражнений 8-12 раз,
* Упражнениястатическогохарактера(по 5-10 секунд);
* Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин)
* Упражненияподводящие к основнойчасти, но интенсивностьумеренноймощности.

ЧССвконцеподготовительнойчастидолжнабытьнауровне140-160уд/мин(недолжнапревышать160 уд/мин.),передосновнойчастью неболее100-110уд/мин.

Обратитевнимание:Организмподростков(11-14лет)быстронастраиваетсянаработу.Этообъясняетсябольшойподвижностьюнервныхпроцессов,поэтомуразминкав занятияхдолжна заниматьнеболее8-10мин.

***Основнаячасть***направленанарешениезадачучебно-тренировочногозанятия,связанныхсобучениемисовершенствованиемтехники,развитиемспециальныхфизическихкачествит.д.Приэтомзадачиформулируютконкретносиспользованиемобщепринятойтерминологии, а их количество недолжно превышатьдвух-трех.

При построенииосновнойчастируководствуютсяследующимиположениями:

* 1. Задачиобучения,развитиябыстроты,ловкости,скоростно-силовыхкачестврешают в первой половине основнойчасти.
  2. Задачи,связанныессовершенствованиемиразвитиемвыносливости,решаютпреимущественно во второйполовине основнойчасти.
  3. Динамиканагрузкивтренировочномурокеноситволнообразныйхарактер,снаивысшимуровнемвсередине основнойчасти.

Продолжительностьосновнойчастизависитотобщегообъематренировочнойнагрузкииобычносоставляет70-80%общеговремени,норманагрузкипоэнергозатратам– 70-75%.

***Заключительнаячасть***(5-10%времени)имеетсвоейцельюпостепенноеснижениенагрузкииприведениеорганизмазанимающихсявотносительноспокойноесостояние,подготовкукпоследующейдеятельности.Однакоздесьмогутрешатьсяизадачисовершенствованиядвигательныхнавыков нафонеутомления.

Спомощьюразличныхупражнений(строевых,навниманиеирасслабление,дыхательных)создаютусловиядляускорениявосстановительныхпроцессов.Это,какправило,упражнения с малойинтенсивностью,несложныепо координации.

УТЗзавершаетсяанализомвыполненияпоставленныхзадач.Разбираютнаиболееобщие ошибки,намечаютпутиихустранения,определяютиндивидуальныезадания.

Норма нагрузкизаключительнойчастипо энергозатратам– 10%.

ЧССнаконецзанятияможетбытьна15-20%вышеотисходнойвеличины.ЕслиЧСС в конце занятия110-150уд/мин– незначительноеутомление;150-180уд/мин– значительноеутомление;180-200уд/мин– резкоеутомление.

НапрактикеструктураитипУТЗразнообразны.Неследуетдумать,чтотрехчастныйурокхорошвовсехслучаяхжизни.Напротив,егопландолженменятьсяиприспособляться к решаемым задачам.

Таблица 19

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки**

**1 года обучения (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Популярность лыжных гонок в России | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2. Российские спортсмены на ОИ и ЧМ | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3. Правила поведения на занятиях | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Лыжный инвентарь, мази, парафины | 2 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5. Гигиена, закаливание, режим дня | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| 6. Краткаяхар-ка техники лыжных ходов | 4 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Задачи спортивных соревнований | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого часов:** | 17 | **3** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 176 | 21 | 19 | 12 | 8 | 5 | 6 | 8 | 16 | 19 | 20 | 21 | 21 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 60 | 3 | 4 | 7 | 9 | 9 | 8 | 8 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Техническая подготовка | 40 |  | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 4 | 2 |  |  |  |
| 4. Медицинское обследование | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 15 | 1 | 1 |  | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 295 | 27 | 26 | 23 | 26 | 23 | 25 | 26 | 25 | 26 | 22 | 23 | 23 |
| **всего часов:** | **312** | **30** | **27** | **25** | **28** | **24** | **27** | **27** | **26** | **27** | **23** | **24** | **24** |

Таблица 20

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки**

**2 года обучения (9 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Популярность лыжных гонок в России | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2. Крупнейшие всероссийские соревнования | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3. Правила ухода за лыжами | 3 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4. Значение медицинского осмотра. | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 5. Отличительные особ-ти кон-го и кл-х ходов | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.Задачи соревнований и их значение | 3 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Правила поведения на соревнованиях | 3 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 20 | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 259 | 30 | 22 | 16 | 14 | 17 | 17 | 14 | 21 | 23 | 27 | 28 | 30 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 100 |  | 8 | 11 | 15 | 14 | 14 | 14 | 10 | 9 | 5 |  |  |
| 3. Техническая подготовка | 60 | 2 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Медицинское обследование | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 25 | 2 | 2 |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |  |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 448 | 34 | 40 | 33 | 40 | 42 | 42 | 38 | 39 | 42 | 34 | 30 | 34 |
| **всего часов:** | **468** | **36** | **41** | **35** | **42** | **44** | **44** | **40** | **41** | **44** | **35** | **31** | **35** |

Таблица 21

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**1 года обучения(10 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История спортивной школы. | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3. Самоконтроль и ведение дневника | 3 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4. Выбор лыж, уход и хранение | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 5. Подготовка инвентаря к соревнованиям | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6. Значение рациональной техники в достижении высокого результата | 3 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Правила прохождения дистанции. Финиш | 3 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 20 | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 275 | 32 | 30 | 30 | 16 | 17 | 13 | 17 | 25 | 15 | 25 | 25 | 30 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 112 | 3 | 3 | 5 | 20 | 19 | 19 | 21 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| 3. Техническая подготовка | 60 | 3 | 3 | 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 4. Медицинское обследование | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 20 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 25 | 2 | 2 |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |  |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 500 | 45 | 39 | 39 | 50 | 50 | 46 | 51 | 40 | 31 | 35 | 34 | 40 |
| **всего часов:** | **520** | **47** | **40** | **41** | **52** | **52** | **48** | **53** | **42** | **33** | **36** | **35** | **41** |

Таблица 22

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**2 года обучения(12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Физическая культура и спорт в РФ | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 2.Влияние физ.упр-ий на организм человека | 3 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3.Гигиена,закаливание,режим и питание | 3 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. Основы техники и тактики л/г | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5. Правила соревнований | 4 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. Состояние развития л/с в России | 4 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Врачебный контроль и самоконтроль | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 25 | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 336 | 40 | 38 | 33 | 16 | 17 | 13 | 17 | 34 | 20 | 34 | 36 | 38 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 130 | 5 | 5 | 6 | 23 | 21 | 19 | 21 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3. Техническая подготовка | 70 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Медицинское обследование | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 20 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 35 | 2 | 2 |  | 6 | 7 | 6 | 6 |  | 2 |  | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 599 | 56 | 51 | 45 | 55 | 55 | 48 | 54 | 47 | 39 | 46 | 49 | 54 |
| **всего часов:** | **624** | **58** | **53** | **47** | **57** | **57** | **50** | **56** | **50** | **41** | **48** | **51** | **56** |

Таблица 23

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**3 года обучения(14 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Индивидуализация целей и задач. | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 2.Анализ недостатков подготовленности | 3 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3.Понятие переутомления и перенапряжения орг-ма | 3 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. Индивидуальный анализ техники спортсмена | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5. Основные средства и методы физ.подг-ки | 4 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6.Общая и специальная физ. подготовка | 4 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 25 | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 343 | 43 | 35 | 30 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 | 25 | 30 | 40 | 40 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 190 | 10 | 15 | 17 | 20 | 23 | 25 | 18 | 17 | 15 | 10 | 10 | 10 |
| 3. Техническая подготовка | 70 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Медицинское обследование | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 30 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 6. Инструкторская практика | 12 |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 50 | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 7 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 703 | 66 | 61 | 58 | 52 | 59 | 66 | 63 | 56 | 57 | 49 | 58 | 58 |
| **всего часов:** | **728** | **68** | **63** | **60** | **54** | **61** | **68** | **65** | **59** | **59** | **51** | **60** | **60** |

Таблица 24

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**4 года обучения(16 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Физическая культура в Р,Ф. | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 2. Значение углубленного медико-биологического обследования | 4 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3. Фазовый состав и стр-ра движений кон-х и кл-х лыжных ходов | 4 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4.Периодизация годичного трен-го цикла | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.Особенности трен-ки в подготовительном периоде | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6. Особенности трен-ки в соревновательном периоде | 5 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| 7. Особенности трен-ки в переходном периоде | 5 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 30 | **2** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 300 | 30 | 30 | 30 | 22 | 19 | 13 | 19 | 28 | 19 | 30 | 30 | 30 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 294 | 15 | 15 | 20 | 31 | 41 | 41 | 41 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 |
| 3. Техническая подготовка | 70 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Медицинское обследование | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 30 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 6. Инструкторская практика | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 80 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 802 | 63 | 59 | 64 | 75 | 82 | 76 | 83 | 68 | 59 | 60 | 57 | 56 |
| **всего часов:** | **832** | **65** | **62** | **67** | **77** | **85** | **78** | **86** | **71** | **62** | **62** | **59** | **58** |

Таблица 25

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**5 года обучения(18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спорт-го мастерства | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 2.Резервы функциональных систем орг-ма | 4 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3. Особн-ти энергообеспечения физ.упр-ий различной интенсивности | 4 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4.Индивидуальный анализ техники | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5. Общая и специальная физ.подготовка | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6. Российские спортсмены на ОИ и ЧМ | 5 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| 7. Анализ недостатков подготовленности | 5 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 30 | **2** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 300 | 30 | 30 | 30 | 22 | 19 | 13 | 19 | 28 | 19 | 30 | 30 | 30 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 350 | 15 | 15 | 25 | 45 | 50 | 50 | 50 | 30 | 20 | 20 | 15 | 15 |
| 3. Техническая подготовка | 70 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Медицинское обследование | 11 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 45 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| 6. Инструкторская практика | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 110 | 5 | 5 | 5 | 16 | 16 | 16 | 16 | 10 | 6 | 6 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 906 | 64 | 60 | 70 | 97 | 99 | 93 | 100 | 81 | 64 | 63 | 58 | 57 |
| **всего часов:** | **936** | **66** | **63** | **73** | **99** | **102** | **95** | **103** | **84** | **67** | **65** | **60** | **59** |

**3.5.** **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Осуществляетсяврачомрайонного отделения больницыиспециалистамиврачебно-физкультурногодиспансера.Углубленноемедицинскоеобследованиеспортсменыпроходятдваразавгод,какправило,вконцеподготовительного(осень)исоревновательного(весна)периодов.

Углубленноемедицинскоеобследованиевключает:

- анамнез;

- врачебноеосвидетельствованиедляопределенияуровняфизическогоразвитияибиологическогосозревания;

- электрокардиографическоеисследование;

- клиническийанализкровиимочи;

- обследованиеуврачей-специалистов(хирурга,невропатолога,окулиста,отоларинголога,дерматолога,стоматолога,гинеколога).

Вслучаенеобходимости,помедицинскимпоказаниям,организуетсядополнительнаяконсультацияудругихспециалистов.

Кзанятиямлыжнымспортомдопускаютсядетииподростки,отнесенныекосновноймедицинскойгруппе.

Кромеболезнейипатологии,являющихсяпротивопоказаниемдлязанятийвсемициклическимивидамиспорта,клыжнымгонкамнедопускаютсядетисдоброкачественныминовообразованияминосовойполости(полипыидр.),гнойнымиисмешаннымиформамизаболеванийпридаточныхполостейноса(гайморитыидр.)схроническимигнойными и негнойнымивоспалениямисреднегоуха.

**3.5.1.** **Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов**(далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови, кислотно-щелочное состояние крови, состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.*

**3.5.2.** **Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система;

- центральная нервная система;

- нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система;

- эндокринная система;

- центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

*После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.*

*При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.*

**3.5.3.** **Врачебно-педагогический контроль** (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

*На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).*

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

*На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.*

**3.5.4.** **Углубленное медицинское обследование спортсменов**(далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: **Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

**3.6.** **Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**3.6.1.** **Теоретическая подготовка.**

**3.6.1.1.** **Теоретическая подготовка групп начальной подготовки**

1. **Вводноезанятие.Краткиеисторическиесведенияовозникновениилыжилыжного спорта. Лыжныйспортв России и мире.**

Порядокисодержаниеработысекции.ЗначениелыжвжизнинародовСевера.Эволюциялыжиснаряжениялыжника.ПервыесоревнованиялыжниковвРоссииизарубежом.Популярность лыжныхгонок в России.

Крупнейшиевсероссийскиеимеждународныесоревнования.Соревнованияюныхлыжников.

1. Правилаповеденияитехникибезопасностиназанятиях.Лыжныйинвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведениенаулицевовремядвижениякместузанятияинаучебно -тренировочномзанятии.Правилаобращенияслыжамиилыжнымипалкаминазанятии.Транспортировкалыжногоинвентаря.Правилауходазалыжамиииххранение.Индивидуальныйвыбор лыжного снаряжения.

Значениелыжныхмазей.Подготовкаинвентаряктренировкамисоревнованиям.

Особенностиодежды лыжника приразличныхпогодныхусловиях.

Таблица 26

Тематическийпланучебно-тренировочныхзанятий

для группначальнойподготовки,ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | Годобучения | |
| **1-й** | **2-й** |
| **I.Теоретическаяподготовка** | | | |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России | 3 | 3 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 6 | 3 |
| 3. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 3 | 4 |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 5 | 10 |
| ***Итого*** | | **17** | **20** |

1. **Гигиена,закаливание,режимдня,врачебныйконтрольисамоконтрольспортсмена.**

Личнаягигиенаспортсмена.Гигиеническиетребованиякодеждеиобувилыжника.Значениеиспособызакаливания.Составлениерациональногорежимаднясучетомтренировочныхзанятий.Значениемедицинскогоосмотра.Краткиесведенияовоздействиифизическихупражненийнамышечную,дыхательнуюисердечно-сосудистуюсистемыорганизмаспортсмена.Значениеиорганизациясамоконтролянатренировочномзанятииидома.Объективныеисубъективныекритериисамоконтроля,подсчетпульса.

1. **Краткаяхарактеристикатехникилыжныхходов.Соревнованияполыжнымгонкам.**

Значениеправильнойтехникидлядостижениявысокихспортивныхрезультатов.Основныеклассическиеспособыпередвижениянаравнине,пологихи крутыхподъемах,спусках.Стойкалыжника,скользящийшаг,повороты,отталкиваниеногами,рукамиприпередвижениипопеременнымдвухшажнымиодновременнымиходами.Типичныеошибкиприосвоенииобщейсхемыпопеременногодвухшажногоиодновременныхлыжныхходов.

Отличительныеособенностиконьковогоиклассическогоспособовпередвиженияналыжах.Задачиспортивныхсоревнованиииихзначениевподготовкеспортсмена.Подготовкаксоревнованиям,оформлениестартовогогородка,разметкадистанции.Правила поведения на соревнованиях.

**3.6.1.2.** **Теоретическая подготовка тренировочных групп.**

* + - * 1. Лыжныегонки в мире,России, ДЮСШ.

ЛыжныегонкивпрограммеОлимпийскихигр.ЧемпионатымираиЕвропыполыжнымгонкам.Результатывыступленийроссийскихлыжниковнамеждународнойарене.Всероссийские,региональные,городскиесоревнованияюныхлыжников-гонщиков. Историяспортивной школы, достижения и традиции.

* + - * 1. Спорт и здоровье.

Задачиипорядокпрохождениямедицинскогоконтроля.Поведение,техникабезопасности,оказаниепервойпомощипритравмах,потертостяхиобморожениях.Питаниеспортсмена.Личнаягигиена.Особенностиодеждылыжникавразличныхпогодныхусловиях.Самоконтроль иведениедневника.Понятиеоб утомлении,восстановлении,тренированности.

* + - * 1. Лыжныйинвентарь, мази и парафины.

Выборлыж,подготовкакэксплуатации,уходихранение.Снаряжениелыжника,подгонкаинвентаря,мелкийремонт,подготовкаинвентаряксоревнованиям.Классификациялыжныхмазей ипарафинов.Особенностиих применения ихранения.

* + - * 1. Основытехникилыжных ходов.

Значениерациональнойтехникивдостижениивысоко:спортивногорезультата.Классификацияклассическихлыжныхходов.Фазовыйсоставиструктурадвиженийпопеременногодвухшажногоиодновременныхлыжныхходов.Типичныеошибкиприпередвиженииклассическимилыжнымиходами.Классификацияконьковыхлыжныхходов. Фазовый состав, структурадвижений.

* + - * 1. Правила соревнованийпо лыжным гонкам.

Делениеучастниковповозрастуиполу.Праваиобязанностиучастниковсоревнований.Правилаповедениянастарте.Правилпрохождениядистанциилыжныхгонок. Финиш.Определение времени и результатовиндивидуальныхгонок.

Таблица 27

Тематическийплантеоретическойподготовки на этапе начальнойспортивнойспециализации,ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Год обучения** | |
| **1-й** | **2-й** |
| 1. | Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ | 3 | 3 |
| 2. | Спорт и здоровье | 5 | 5 |
| 3. | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 6 | 6 |
| 4. | Основы техники лыжных ходов | 8 | 8 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3 | 3 |
|  | **Итого** | **25** | **25** |

* + - * 1. Перспективыподготовкилыжников в УТГ.

Индивидуализацияцелейизадачнаспортивныйсезон.Анализнедостатковподготовленностиипутейповышенияспортивногомастерствалыжниковучебно-тренировочнойгруппы.

* + - * 1. **Педагогическийиврачебныйконтроль,физическиевозможностиифункциональное состояние организмаспортсмена.**

Значениекомплексногопедагогическоготестированияиуглубленногомедико-биологическогообследования.Резервыфункциональныхсистеморганизмаифакторы,лимитирующиеработоспособностьлыжника-гонщика.Анализдинамикифизическихвозможностейифункциональногосостоянияспортсменовучебно-тренировочнойгруппывгодичномцикле.Особенностиэнергообеспеченияфизическихупражненийразличнойинтенсивности.Значениеразминкииособенностиеесодержанияпередтренировочнымизанятиямиразличнойнаправленности,контрольнымитренировкамиисоревнованиями.Понятияпереутомления и перенапряженияорганизма.

* + - * 1. **Основы техники лыжных ходов.**

Фазовыйсоставиструктурадвиженийконьковыхиклассическихлыжныхходов(углубленноеизучениеэлементовдвиженияподинамическимикинематическимхарактеристикам).Индивидуальный анализтехникилыжниковучебно-тренировочнойгруппы. Типичныеошибки.

* + - * 1. Основы методикитренировкилыжника-гонщика.

Основныесредстваиметодыфизическойподготовкилыжника-гонщика.Общаяиспециальнаяфизическаяподготовка.Объем иинтенсивностьтренировочныхнагрузок.Периодизациягодичноготренировочногоцикла.Динамикатренировочныхнагрузок различнойинтенсивностив годичном циклеподготовки. Особенноститренировкивподготовительном,соревновательном и переходном периодахгодичного цикла.

Таблица 28

**Примерныйтематический плантеоретическойподготовки на этапе углубленнойподготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Год обучения** | | |
| **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| 1. | Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ | 3 | 4 | 4 |
| 2. | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 9 | 10 | 10 |
| 3. | Основы техники лыжных ходов | 6 | 7 | 7 |
| 4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 7 | 9 | 9 |
| ***Итого*** | | **25** | **30** | **30** |

**3.6.2. Практическая подготовка.**

**3.6.2.1.** **Практическая подготовка в группах начальной подготовки.**

1. Общая физическая подготовка.

Комплексыобщеразвивающихупражнений,направленныенаразвитиегибкости,координационныхспособностей,силовойвыносливости.Спортивныеиподвижныеигры,направленныенаразвитиеловкости,быстроты,выносливости.Эстафетыипрыжковыеупражнения,направленныенаразвитиескоростно-силовыхспособностейибыстроты.Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1. Специальная физическая подготовка.

Передвижениеналыжахпоравниннойипересеченнойместности,имитационныеупражнения,кроссоваяподготовка,ходьба,преимущественнонаправленныенаувеличениеаэробнойпроизводительностиорганизмаиразвитиеволевыхкачеств,специфическихдлялыжника-гонщика.Комплексыспециальныхупражненийналыжахи лыжероллерахдля развитиясиловойвыносливостимышц ноги плечевогопояса.

1. Техническая подготовка.

Обучениеобщейсхемепередвиженийклассическимилыжнымиходами.Обучениеспециальнымподготовительнымупражнениям,направленнымнаовладениерациональнойтехникойскользящегошага,наразвитиеравновесияприодноопорномскольжении,насогласованнуюработурукиногприпередвижениипопеременнымдвухшажнымходом.Совершенствованиеосновныхэлементовтехникиклассическихлыжныхходов в облегченныхусловиях.Обучение технике спускасо склонов ввысокой,среднейинизкойстойках.Обучениепреодолениюподъемов«елочкой»,«полуелочкой»,ступающим,скользящим,беговымшагом.Обучениеторможению«плугом»,«упором»,«поворотом»,соскальзыванием,падением.Обучениеповоротамнаместеивдвижении.Знакомство с основными элементами конькового хода.

1. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнениядляоценкиразностороннейфизическойподготовленности(общейвыносливости,быстроты,скоростно-силовыхспособностей);участиев3-6соревнованияхпоОФПвгодичномцикле;участиев3-6соревнованияхполыжнымгонкам на дистанциях1-2км, в годичном цикле.

**3.6.6.2.** **Практическая подготовка в тренировочных группах**

Таблица 29

**Допустимыеобъемыосновныхсредствподготовки**

**(1-2 год обучения)**

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

Таблица 30

Классификацияинтенсивноститренировочныхнагрузок юных лыжников-гонщиков на этапеначальнойспортивнойспециализации

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

Таблица 31

**План-схемапостроениятренировочныхнагрузок в годичном циклеподготовкилыжников-гонщиков**

**1-го годаобучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **12** | **16** | **18** | **20** | **16** | **14** | **16** | **18** | | **16** | **16** | **16** | **12** | **190** |
| **Кол-во тренировок** | **12** | **18** | **22** | **24** | **16** | **14** | **16** | **18** | | **16** | **16** | **16** | **12** | **200** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 74 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | 35 | 35 | | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | 47 |  | |  |  |  | 15 | 383 |
| III зона инт., км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | 4 |  | |  |  |  |  | 53 |
| IV зона инт., км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | 4 |  | |  |  |  |  | 30 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | - |  | |  |  |  |  | 22 |
| **Всего** | **110** | **165** | **180** | **190** | **160** | **127** | **90** | **35** | | **30** | **28** | **30** | **35** | **1180** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  | 20 | 40 | 40 | 20 | 37 | 10 |  | |  |  |  |  | 167 |
| II зона инт., км |  |  | 20 | 32 | 27 | 30 | 20 |  | |  |  |  |  | 129 |
| III зона инт., км |  |  |  | 3 | 3 | 3 |  |  | |  |  |  |  | 9 |
| **Всего** | **0** | **20** | **60** | **75** | **50** | **70** | **30** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **305** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 20 | 50 | | 45 | 46 | 4 |  | 165 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 20 | 100 | | 130 | 76 | 66 |  | 392 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 10 | | 22 | 28 | 32 |  | 92 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 5 | | 8 | 10 | 5 |  | 28 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **40** | **165** | | **205** | **160** | **107** | **0** | **677** |
| **Общий объем** | **110** | **185** | **240** | **265** | **210** | **197** | **160** | **200** | | **235** | **188** | **137** | **35** | **2162** |
| **Спортивные игры, ч** | **10** | **10** | **10** | **10** | **8** | **6** | **6** | **10** | | **6** | **6** | **8** | **15** | **105** |

Таблица 32

**План-схемапостроениятренировочныхнагрузок в годичном циклеподготовкилыжников-гонщиков**

**2-го годаобучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **13** | **16** | **18** | **20** | **16** | **15** | **16** | **18** | | **20** | **18** | **16** | **12** | **198** |
| **Кол-во тренировок** | **13** | **19** | **25** | **26** | **16** | **12** | **16** | **18** | | **20** | **18** | **16** | **12** | **211** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 52 | 72 | 103 | 126 | 74 | 54 | 40 | 40 | | 45 | 42 | 45 | 50 | 743 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 32 | 41 | 63 | 78 | 86 | 64 | 26 |  | |  |  |  | 25 | 415 |
| III зона инт., км | 5 | 5 | 10 | 13 | 20 | 10 | 5 |  | |  |  |  |  | 68 |
| IV зона инт., км | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 4 | - |  | |  |  |  |  | 34 |
| Имитация, прыжки, км | - | 3 | 8 | 12 | 6 | 10 | 4 |  | |  |  |  |  | 43 |
| **Всего** | **92** | **126** | **189** | **236** | **196** | **142** | **75** | **40** | | **45** | **42** | **45** | **75** | **1303** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 30 | 35 | 40 | 41 | 22 | 20 | 10 |  | |  |  |  |  | 198 |
| II зона инт., км | 20 | 42 | 45 | 51 | 52 | 53 | 45 |  | |  |  |  |  | 308 |
| III зона инт., км | - | - | 5 | 5 | 10 | 5 | - |  | |  |  |  |  | 25 |
| **Всего** | **50** | **77** | **90** | **97** | **84** | **78** | **55** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **531** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 30 | 100 | | 81 | 68 | 68 |  | 347 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 20 | 116 | | 180 | 120 | 65 |  | 501 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 18 | | 32 | 36 | 44 |  | 130 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 9 | | 16 | 10 | 6 |  | 41 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **50** | **243** | | **309** | **234** | **183** | **0** | **1019** |
| **Общий объем** | **142** | **203** | **279** | **333** | **280** | **220** | **180** | **283** | | **354** | **276** | **228** | **75** | **2853** |
| **Спортивные игры, ч** | **10** | **12** | **15** | **15** | **10** | **7** | **6** | **5** | | **4** | **4** | **7** | **15** | **110** |

**Техническая подготовка**

Основнойзадачейтехническойподготовкинаэтапеначальнойспортивнойспециализацииявляетсяформированиерациональнойвременной,пространственнойидинамическойструктуры движений.

Особоезначениеимеетуглубленноеизучениеисовершенствованиеэлементовклассическогохода(обучениеподседанию,отталкиванию,махамрукамииногами,активнойпостановкепалок),коньковогохода(обучениемаховомувыносуногиипостановкиеенаопору,подседаниюнаопорнойногеиотталкиваниюбоковымскользящимупором,ударнойпостановкепалок и финальному усилию при отталкиваниируками)иформированиецелесообразногоритмадвигательныхдействийприпередвиженииклассическими иконьковымиходами.

Сэтойцельюприменяетсяширокийкругтрадиционныхметодовисредств,направленныхнасогласованноеислитноевыполнениеосновныхэлементовклассическихиконьковыхходов,созданиецелостнойкартиныдвигательногодействияи объединение егочастей в единое целое.

На стадииформированиясовершенногодвигательногонавыка,помимосвободногопередвиженияклассическимииконьковымилыжнымиходами,натренировкахивсоревнованияхприменяютсяразнообразныеметодическиеприемы,напримерлидирование-дляформированияскоростнойтехники,созданиеоблегченныхусловийдляотработкиотдельныхэлементовидеталей,атакжезатрудненныхусловийдлязакрепленияисовершенствованияосновныхтехническихдействийприпередвиженииклассическими иконьковымилыжными ходами.

**Контрольные упражнения и соревнования**

Обучающиеся1-гогодаобучениянаУТГвтечениесезонадолжныпринятьучастие в 7-8стартахна дистанциях1-5 км.

Обучающиеся2-гогодаобучениянаУТГвтечениесезонадолжныпринятьучастие в 9-12стартахна дистанциях2-10 км.

Таблица 33

**Контрольныенормативы по общей и специальнойфизическойподготовке для лыжников-гонщиков1 – 2-го обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** |
| Бег 60 м, с | - | - | 10,8 | 10,4 |
| Бег 100 м, с | 15,3 | 14,6 | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 203 | 167 | 180 |
| Бег 800 м; мин, с | - | - | 3,35 | 3,20 |
| Бег 1000 м; мин, с | 3,45 | 3,25 | - | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | - | - | 9,50 |
| Кросс 3 км; мин, с | - | 12.00 | - | - |
| Лыжи классический стиль 3 км; мин, с | - | - | 15.20 | 13.50 |
| 5 км; мин, с | 21.00 | 19.00 | 24.00 | 22.00 |
| 10 км; мин, с | 44.00 | 40.30 | - | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | - | - | 14.30 | 13.00 |
| 5 км; мин, с | 20.00 | 18.00 | 23.30 | 21.00 |
| 10 км; мин, с | 42.00 | 39.00 | - | - |

Таблица 34

**Допустимыеобъемыосновныхсредствподготовки(3-5 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Юноши | | | Девушки | | |
| Год обучения | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 3400-3700 | 3800-4300 | 4400-5500 | 2800-3100 | 3200-3600 | 3700-4500 |
| Объем лыжной подготовки, км | 1300-1400 | 1500-1700 | 1800-2500 | 1100-1200 | 1300-1400 | 1500-2000 |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 800-900 | 1000-1100 | 1200-1400 | 600-700 | 800-900 | 1000-1100 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1300-1400 | 1300-1500 | 1400-1600 | 1100-1200 | 1100-1300 | 1200-1400 |

Таблица 35

Классификацияинтенсивноститренировочныхнагрузок юных лыжников-гонщиков на этапеуглубленнойтренировки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона интенсивности** | **Интенсивность нагрузки** | **% от соревновательной скорости** | **ЧСС,** | **La,** |
| **уд/мин** | **мМоль/л** |
| IV | Максимальная | **>**106 | >185 | >15 |
| III | Высокая | 91 - 105 | 175 - 184 | 8-14 |
| II | Средняя | 76 - 90 | 145 - 174 | 4-8 |
| I | Низкая | <75 | <144 | <3 |

**Техническая подготовка**

Основнойзадачейтехническойподготовкинаэтапеуглубленнойспортивнойспециализацииявляетсядостижениеавтоматизмаистабилизациидвигательныхдействийлыжников,совершенствованиекоординационнойи ритмическойструктурыпри передвиженииклассическими и коньковымилыжнымиходами.

Такжепристальноевниманиепродолжаетуделятьсясовершенствованиюотдельныхдеталей,отработкечеткоговыполненияподседания,эффективногоотталкиванияискольжения,активнойпостановкелыжныхпалок,овладениюжесткойсистемойрука-туловище.Втренировкеширокоиспользуетсямногократноеповторениетехническихэлементоввстандартныхивариативныхусловияхдодостижениянеобходимойсогласованностидвиженийподинамическимикинематическимхарактеристикам.Наэтапеуглубленнойтренировкитехническоесовершенствованиетеснейшимобразомсвязаноспроцессомразвитиядвигательныхкачествиуровнемфункциональногосостоянияорганизмалыжника.Вэтойсвязитехникадолжнасовершенствоватьсяприразличныхсостояниях,втомчислеивсостояниикомпенсированногоиявногоутомления.Вэтомслучаеулыжникаформируетсярациональнаяилабильнаятехникасширокимспектромкомпенсаторныхколебаний в основных характеристикахструктуры движений.

Таблица 34

**План-схематренировочныхнагрузок в годичном циклеподготовкилыжников-гонщиков**

**3-гогода обучения в УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **18** | **18** | **22** | **22** | **20** | **18** | **18** | **20** | | **21** | **20** | **20** | **16** | **233** |
| **Кол-во тренировок** | **18** | **22** | **30** | **30** | **20** | **18** | **18** | **20** | | **24** | **20** | **20** | **16** | **256** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 40 | 80 | 110 | 140 | 80 | 50 | 30 | 25 | | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | 62 | 20 | | 10 | 10 | 20 | 25 | 472 |
| III зона инт., км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 4 |  | |  |  |  |  | 74 |
| IV зона инт., км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | - |  | |  |  |  |  | 34 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 10 |  | |  |  |  |  | 50 |
| **Всего** | **85** | **142** | **185** | **235** | **172** | **150** | **106** | **45** | | **40** | **40** | **30** | **105** | **1335** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 30 | 60 | 70 | 90 | 50 | 20 | 30 |  | |  |  |  |  | 350 |
| II зона инт., км | 30 | 32 | 60 | 60 | 70 | 70 | 60 |  | |  |  |  |  | 382 |
| III зона инт., км | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | 5 |  | |  |  |  |  | 60 |
| IV зона инт., км | - | - | - | 5 | 3 | - | - |  | |  |  |  |  | 8 |
| **Всего** | **65** | **97** | **140** | **165** | **138** | **100** | **95** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **800** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 40 | 65 | | 130 | 70 | 75 |  | 380 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 40 | 170 | | 170 | 154 | 110 |  | 644 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 28 | | 45 | 50 | 53 |  | 176 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 12 | | 25 | 16 | 12 |  | 65 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **80** | **275** | | **370** | **290** | **250** | **0** | **1265** |
| **Общий объем** | **150** | **239** | **325** | **400** | **310** | **250** | **281** | **320** | | **410** | **330** | **280** | **105** | **3400** |
| **Спортивные игры, ч** | **15** | **20** | **20** | **15** | **12** | **8** | **5** | **5** | | **5** | **5** | **5** | **20** | **135** |

Таблица 35

**План-схематренировочныхнагрузок в годичном циклеподготовкилыжников-гонщиков**

**4-гогода обучения в УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **18** | **18** | **22** | **22** | **20** | **20** | **22** | **22** | | **22** | **22** | **20** | **16** | **244** |
| **Кол-во тренировок** | **18** | **22** | **30** | **30** | **20** | **20** | **22** | **22** | | **26** | **22** | **20** | **16** | **268** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 30 | 50 | 90 | 120 | 60 | 40 | 40 | 25 | | 20 | 15 | 10 | 75 | 575 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 40 | 58 | 70 | 80 | 85 | 80 | 62 | 25 | | 30 | 25 | 20 | 35 | 610 |
| III зона инт., км | 5 | 12 | 12 | 15 | 17 | 10 | 5 |  | |  |  |  |  | 76 |
| IV зона инт., км | 3 | 8 | 8 | 8 | 5 | 4 |  |  | |  |  |  |  | 36 |
| Имитация, прыжки, км | 3 | 7 | 11 | 12 | 10 | 8 | 10 |  | |  |  |  |  | 61 |
| **Всего** | **81** | **135** | **191** | **235** | **177** | **142** | **117** | **50** | | **50** | **40** | **30** | **110** | **1358** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | 50 |  | |  |  |  |  | 466 |
| II зона инт., км | 35 | 40 | 70 | 70 | 80 | 70 | 50 |  | |  |  |  |  | 415 |
| III зона инт., км | 5 | 8 | 8 | 15 | 20 | 10 | 10 |  | |  |  |  |  | 76 |
| IV зона инт., км |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  | 20 |
| **Всего** | **80** | **128** | **158** | **190** | **165** | **141** | **115** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **977** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 50 | 85 | | 130 | 100 | 95 |  | 460 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 50 | 195 | | 182 | 159 | 120 |  | 706 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 35 | | 55 | 60 | 68 |  | 218 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 17 | | 30 | 20 | 14 |  | 81 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **100** | **332** | | **397** | **339** | **297** | **0** | **1465** |
| **Общий объем** | **161** | **263** | **349** | **425** | **342** | **283** | **332** | **382** | | **447** | **379** | **327** | **110** | **3800** |
| **Спортивные игры, ч** | **15** | **16** | **20** | **18** | **14** | **10** | **10** | **8** | | **7** | **5** | **8** | **19** | **150** |

Таблица 36

**План-схематренировочныхнагрузок в годичном циклеподготовкилыжников-гонщиков**

**5-гогода обучения в УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **19** | **22** | **26** | **26** | **24** | **22** | **22** | **24** | | **26** | **22** | **22** | **17** | **272** |
| **Кол-во тренировок** | **19** | **26** | **34** | **34** | **24** | **22** | **22** | **24** | | **30** | **22** | **22** | **17** | **296** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 30 | 50 | 80 | 120 | 60 | 40 | 30 | 20 | | 15 | 10 | 10 | 85 | 550 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 50 | 63 | 80 | 90 | 89 | 90 | 62 | 30 | | 35 | 30 | 30 | 36 | 685 |
| III зона инт., км | 5 | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 10 |  | |  |  |  |  | 90 |
| IV зона инт., км | 4 | 8 | 8 | 10 | 6 | 5 |  |  | |  |  |  |  | 41 |
| Имитация, прыжки, км | 4 | 10 | 14 | 14 | 13 | 10 | 12 |  | |  |  |  |  | 77 |
| **Всего** | **93** | **141** | **197** | **254** | **188** | **155** | **114** | **50** | | **50** | **40** | **40** | **121** | **1443** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 40 | 100 | 100 | 110 | 70 | 66 | 50 |  | |  |  |  |  | 536 |
| II зона инт., км | 40 | 50 | 80 | 80 | 90 | 100 | 70 |  | |  |  |  |  | 510 |
| III зона инт., км | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 13 | 10 |  | |  |  |  |  | 98 |
| IV зона инт., км |  |  |  | 6 | 4 | 5 | 7 |  | |  |  |  |  | 22 |
| **Всего** | **85** | **160** | **195** | **216** | **189** | **184** | **137** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **1166** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 65 | 120 | | 155 | 130 | 115 |  | 585 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 60 | 210 | | 207 | 169 | 120 |  | 766 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  | - | 40 | | 60 | 68 | 80 |  | 248 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  | - | 22 | | 34 | 22 | 14 |  | 92 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **125** | **392** | | **456** | **389** | **329** | **0** | **1691** |
| **Общий объем** | **178** | **301** | **392** | **470** | **377** | **339** | **376** | **442** | | **506** | **429** | **369** | **121** | **4300** |
| **Спортивные игры, ч** | **18** | **18** | **20** | **18** | **14** | **12** | **10** | **8** | | **7** | **5** | **5** | **20** | **155** |

**Контрольные упражнения и соревнования**

Обучающиеся 3-го годаобучениявУТГ втечение сезонадолжныпринятьучастие в 13-16стартахна дистанциях3-5 км (девушки),5-10 км(юноши).

Обучающиеся 4-гогодаобучениявУТГ втечение сезонадолжны принятьучастие в 17-18стартахна дистанциях3-10 км (девушки),5-15 км(юноши).

Обучающиеся 5-гогода обучениявУТГв течениесезонадолжныпринятьучастие в 19-20стартахна дистанциях3-15 км (девушки),5-20 км(юноши).

**3.7.** **Система психологического сопровождения тренировочного процесса.**

Спецификалыжныхгонокпреждевсегоспособствуетформированиюпсихическойвыносливости,целеустремленности,самостоятельностивпостановкеиреализациицелей,принятиирешений,воспитанииволи

Всеиспользуемые**средства**психологическойподготовкиподразделяютсянадвеосновныегруппы:

1. *вербальные*(словесные)- лекции,беседы,доклады,идеомоторная,аутогенная ипсихорегулирующая тренировка;
2. *комплексные* - всевозможныеспортивныеипсихолого-педагогическиеупражнения.

**Методы**психологическойподготовкиделятсяна сопряженныеи специальные.

*Сопряженные*методывключаютобщиепсихолого-педагогическиеметоды, методымоделирования и программированиясоревновательной итренировочнойдеятельности.

*Специальными*методамипсихологическойподготовкиявляютсястимуляциядеятельностив экстремальныхусловиях, методы психическойрегуляции,идеомоторныхпредставлений,методывнушения иубеждения.

Наэтапахпредварительнойподготовкииначальнойспортивнойспециализацииважнейшейзадачейобщейпсихологическойподготовкиявляетсяформированиеспортивногоинтереса,перспективнойцели,дисциплины,самооценки,образногомышления,непроизвольноговнимания,психосенсорныхпроцессов.

Вспортеогромнуюрольиграетмотивацияспортсменанадостижениеопределенногорезультатанасоревнованияхивпроцессеподготовки.Мотивычеловекаопределяютцельисодержаниеегодеятельности,интенсивностьегоусилийдлядостиженияцели,влияют на егоповедение.

Основумотивациичеловекакдостижениямсоставляютпривычныемотивы,сложившиесявпроцессеегожизни.Поэтомуразвитиеуспортсменовмотивовквысокимспортивнымдостижениямследуетрассматриватькакоднуизважнейшихсторонучебно-тренировочнойработы,направленнуюнаформированиеспортивногохарактера.

Основнойзадачейпсихологическойподготовкинаэтапахуглубленнойтренировкииспортивногосовершенствованияявляетсяформированиеспортивноймотивации,уверенностивдостижениицели,настойчивости,самостоятельности,эмоциональнойустойчивости.

Цель,которуютренерставитпередспортсменом,должнабытьреальной,основаннойназнанииеговозможностейиобъективныхпредпосылокдлядостижениязапланированногорезультата. Только при глубокойубежденностиспортсмена втом,чтоу негоестьвсевозможностидостичьнамеченнойцеливзаданныйпромежутоквремени,приосознанииееважностиуюногоспортсменавозникаетвнутренняяготовностьборотьсязаеедостижение.Тренердолженумелоподдерживатьстремлениеивнутреннююготовностьспортсменакдостижениюпоставленнойцели.Этотпроцессобязательнопредусматриваетрегулярнуюинформациютренераодостиженияхюногоспортсмена,отом,чтоещеемуосталосьсделать,чтобывыполнитьнамеченнуюпрограмму.

Появлениеобъективныхтрудностей,связанныхснарастаниемутомленияисопутствующимемутяжелымфункциональнымсостояниемвпроцессегонки,вызываетизмененияворганизмелыжника,выражающиесявсвоеобразиипсихическойдеятельности,определеннойдинамикепсихическихпроцессов,сниженииинтенсивности процессовсознания.

Вучебно-тренировочнойдеятельности и в соревнованияхспортсменуприходитсяпреодолеватьтрудности,которые,вотличиеотобъективных,обусловленыиндивидуально-психологическимиособенностямиеголичности.Они возникаютв сознанииспортсменаввидесоответствующихмыслей,чувств,переживанийипсихологическихсостоянийвсвязиснеобходимостьюдействоватьвопределенныхусловиях, инемогутбытьпоняты в отрывеот них.

Взависимостиотиндивидуальныхособенностейспортсменасубъективныетрудностиводнихитехжеусловияхпроявляютсяпо-разному:отмалозаметныхсомненийвсвоихсилахинезначительныхволненийдопочтиэффектныхсостояний,сопровождающихсяослаблением,аиногдаипотерейсознательногоконтролязасвоимидействиями.Этооказываетсамоенеблагоприятноевлияниенамоторныефункцииорганизма.

Длявоспитанияспособностипреодолеватьобъективныетрудности,связанныесутомлениемисопутствующимемутяжелымФункциональнымсостоянием,необходимонатренировкахмоделироватьэтисостояния.Дляэтогонужновключатьвтренировкуотдельныедополнительныезаданияприярковыраженнойусталости.Проводитьтренировкивлюбуюпогоду(оттепель,мороз,метель)наоткрытыхдляветраучасткахтрассы.Наиболееблагоприятныевозможностидляпрактическогоовладенияприемами,помогающимипреодолеватьразвивающеесяутомлениеусилиямиволи,даетучастиевсоревнованиях.

Длявоспитаниясмелостиисамообладания,решительности,способностипреодолеватьразличныеформыстрахаинеуверенностинеобходимоповышатьстепеньрискаприпрохождениисложныхучастковдистанции(крутыхизакрытыхспусковидр.) сразличнымкачествомснежногопокрова.

Готовностькпреодолениюнеожиданныхтрудностейвырабатываетсяспомощьюанализавозможныхпричинихвозникновения.Иногдавпроцессеподготовкиксоревнованиямследуетспециальносоздаватьсложныеситуации,которыевынуждалибы спортсмена проявлятьвсе волевые качества.

Еслижетрудности,встречающиесянасоревнованиях,невозможносмоделироватьнатренировке(болевыеощущения,поломкаинвентаря,потертостиидр.),тоспортсмендолжениметьонихчеткоепредставлениеизнать,какдействоватьпри их появлении.

Борьбассубъективнымитрудностямипредполагаетцеленаправленныевоздействиянаукреплениеуюныхлыжников-гонщиковуверенностивсвоихсилах,котораяформируетсянаосновезнаниясвоихфизическихифункциональныхвозможностей,сильныхислабыхсторонподготовленности.Дляправильнойоценкисвоихвозможностейнеобходимсистематическийанализрезультатовпроделанной работы,спортивныхдостижений,условий,обеспечивающих достижениесоответствующегоуспеха ипричин, которые привелик неудаче.

ВыполнениесложныхтренировочныхзаданийиосвоениетрудныхУпражненийвызываетуспортсменаположительныеэмоциональныепереживания,чувствоудовлетворения,даетуверенностьвсвоихсилах.Поэтомуважно,чтобыспортсмены,сомневающиесявсвоихсилах,заканчивалиопределенныйэтаптренировкисвыраженнымиположительнымипоказателями.

**3.7.1. Психорегуляция –** регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

- электроанальгезия;

- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1. Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

1. Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

**Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:**

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.7.2. Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**3.7.3. Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивнаяпсихорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,

- пр.

**3.8. Планы применения восстановительных средств.**

Восстановлениеспортивнойработоспособностии нормальногофункционированияорганизмапослетренировочныхисоревновательныхнагрузок-неотъемлемаясоставнаячастьсистемыподготовкиивысококвалифицированных,июныхспортсменов.Выборсредстввосстановленияопределяетсявозрастом,квалификацией,индивидуальнымиособенностямиспортсменов,этапомподготовки,задачамитренировочногопроцесса,характеромиособенностямипостроениятренировочныхнагрузок.Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Основнойпутьоптимизациивосстановительныхпроцессовнаначальных этапахподготовки-рациональнаятренировкаирежимюных спортсменов,предусматривающиеинтервалыотдыха,достаточныедляестественногопротеканиявосстановительных процессов, полноценное питание.

Издополнительныхсредстввосстановлениярекомендуетсясистематическоеприменениеводныхпроцедургигиеническогоизакаливающегохарактера.Витаминизациясучетомсезонныхизменений.Релаксационныеидыхательныеупражнения.

Вучебно-тренировочныхгруппах3-5-гогодовобученияприменяетсязначительноболееширокийарсеналвосстановительныхмероприятий.Помимопедагогическихсредств,широкоиспользуютсямедико-биологические и психологические средства.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Медико-биологические средствавосстановления

*Рациональноепитание.*Объеминаправленностьтренировочныхисоревновательныхнагрузокобусловливаютпотребностиорганизмаспортсменавпищевыхвеществахиэнергии.Работалыжника-гонщикахарактеризуетсяпродолжительнымимышечнымиусилиямибольшойиумеренноймощностиспреобладаниемаэробногоисмешанного(аэробно-анаэробного)характераэнергообеспечения.Энергетическимисубстратамислужатуглеводы,свободныежирныекислотыикетоновыетела,причемсувеличениемдлительностинагрузкимобилизацияжирныхкислотвозрастает.Поэтомурационлыжникадолженбытьвысококалорийным.Вобщемколичествепотребляемыхкалорийдолябелковдолжнасоставлять14-15%,жиров- 25%,углеводов- 60-61%.

Рациональноепитаниеобеспечиваетсяправильнымраспределениемпищивтечениедня.Длялыжников-гонщиковпридвухразовыхтренировкахрекомендуетсяследующее распределение калорийностисуточногорациона:

первыйзавтрак-5%

зарядка

второйзавтрак-25%

дневная тренировка

обед -35%

полдник -5%

вечерняятренировка

ужин– 30%

*Физическиефакторы.*Применениефизическихфакторовоснованонаихспособностикнеспецифическойстимуляциифункциональныхсистеморганизма.Наиболеедоступныводные процедуры.Эффективностьинаправленностьвоздействияданных процедурзависит оттемпературы и химическогосостававоды.

Кратковременныехолодныеводныепроцедуры(ванныниже33°С,душиниже20°С)возбуждаютнервнуюсистему,тонизируютмышцы,повышаюттонуссосудовиприменяютсяутромдотренировкиилипоследневногосна.Теплыеванныидуши(37-

38°С)обладаютседативнымдействием,повышаютобменвеществи применяютсяпослетренировки.Теплыеванныразличногохимическогосоставапродолжительностью10-15минрекомендуетсяприниматьчерез30-60минпослетренировочныхзанятийилижепередсном.

Приобъемныхтренировкахаэробнойнаправленностирекомендуютсяхвойные

(50-60гхвойно-солевогоэкстрактана150лводы)иморские(2-4кгморскойсолина150лводы)ванны.Послескоростныхнагрузокхорошееуспокаивающееивосстановительноесредство-эвкалиптовыеванны(50-100млспиртовогоэкстрактаэвкалиптовойнастойкина150 л воды).

Впрактикеспортивнойтренировкиширокоераспространениеиавторитетполучилисуховоздушныебани-сауны.Пребываниевсауне(притемпературе70°Сиотносительнойвлажности10-15%)безпредварительнойфизическойнагрузкидолжнобытьнеболее30-35мин,аспредварительнойнагрузкой(тренировкаилисоревнование)неболее20-25мин.Пребываниевсаунеболее10минпри90-100°Снежелательно,таккакможетвызватьотрицательныесдвигивфункциональномсостояниинервно-мышечногоаппарата.Оптимальноевремяразовогопребываниявсаунеможет бытьопределенопочастотепульса,которыйнедолженповышатьсякконцузаходана150-160%поотношениюкисходному.Каждыйпоследующийзаходдолженбытькорочепредыдущего.Послесауныспортсменунеобходимоотдохнутьнеменее 45-60мин.Еслитребуетсяповыситьиликакможнобыстреевосстановитьпониженнуюработоспособность(например,передповторнойработойпридвухразовыхтренировках),целесообразноприменятьпарнуювсочетаниисхолоднымиводнымипроцедурами(температура воды приэтомнедолжна превышать+12...+15 °С).

*Массаж.*Спортивныймассажпредставляетсобойчрезвычайноэффективноесредствоборьбысутомлением,способствуетповышениюработоспособности.Взависимостиотцели,временимеждувыступлениями,степениутомления,характеравыполненнойработыприменяетсятаилиинаяконкретнаяметодикавосстановительногомассажа.

Дляснятиянервно-мышечногонапряженияиотрицательныхэмоцийпроводятобщиймассаж,используявосновномприемыпоглаживания,легкиеразминания,потряхивания.Приемывыполняютсявмедленномтемпе.Массаждолженбытьповерхностным.Массаж,производимыйдляулучшениякровообращенияиокислительно-восстановительныхпроцессов,долженбытьпродолжительным,отличатьсяглубинойвоздействия,нобезболезненным.Основнойприем-разминание(до80%времени).Послелегкихнагрузокоптимальнаяпродолжительностьмассажасоставляет5-10мин,послесредних-10-15мин,послетяжелых-15-20мин,послемаксимальных- 20-25мин.

При выполнениимассажанеобходимы следующиеусловия:

1. помещение,вкоторомпроводитсямассаж,должнобытьхорошопроветренным,светлым, теплым(температуравоздуха 22-26°С), приболеенизкойтемпературемассажможноделатьчерезодежду;передмассажемнеобходимтеплыйдуш,посленего-неоченьгорячаяваннаилибаня;
2. рукимассажиста должны быть чистыми,ногтикороткоподстриженными;
3. спортсмендолженнаходиться в таком положении,чтобымышцыбылирасслабленны;
4. темппроведенияприемовмассажа- равномерный;
5. растиранияиспользуют попоказаниям и привозможности переохлаждения;
6. после массажа необходим отдых1-2 ч.

*Фармакологическиесредствавосстановленияивитамины.*Фармакологическоерегулированиетренированностиспортсменовпроводитсястрогоиндивидуально,поконкретнымпоказанияминаправленонарасширение«узких»местметаболическихцикловсиспользованиеммалотоксичныхбиологическиактивныхсоединений,являющихсянормальнымиметаболитамииликатализаторамиреакцийбиосинтеза.Подихдействиембыстреевосполняютсяпластическиеиэнергетическиересурсыорганизма,активизируютсяферменты,изменяютсясоотношенияразличныхреакцийметаболизма,достигаетсяравновесиенервныхпроцессов,ускоряетсявыведениепродуктовкатаболизма.

Основныепринципыпримененияфармакологическихсредстввосстановления:

1. фармакологическиепрепаратыприменяеттольковрачвсоответствиисконкретнымипоказаниямиисостояниемспортсмена;тренерамкатегорическизапрещаетсясамостоятельноприменятьфармакологические препараты;
2. необходима предварительнаяпроверка индивидуальнойпереносимостипрепарата;
3. продолжительноенепрерывноеприменениепрепаратаприводиткпривыканиюорганизмакданномулекарственномусредству,чтообусловливаетнеобходимостьувеличенияегодозыдлядостиженияжелаемогоэффекта,угнетаетестественноетечениевосстановительных процессов,снижаеттренирующийэффектнагрузки;
4. приадекватномтечениивосстановительныхпроцессовнецелесообразнопутемвведениякаких-либовеществвмешиватьсявестественноетечениеобменныхреакцийорганизма;
5. недопустимоиспользованиефармакологическихсредстввосстановлениякромевитаминовипрепаратов,назначенныхврачомдлялечениявпубертатныйпериодразвития организма юногоспортсмена.

Дляустранениявитаминногодефицитаиспользуютсяполивитаминныекомплексы,содержащиеосновныевитаминывоптимальныхсочетаниях.Наиболеедоступныиэффективныгеронтологическиеполивитаминныепрепараты«Ундевит»и

«Декаме-вит»,атакжеспециальноразработанныедляпримененияпризначительныхфизическихнагрузкахвитаминныекомплексы«Аэровит»и«Компливит».Иззарубежныхпрепаратовможно отметить«Супра-Дин-рош»(Швейцария).

Высокиетренировочныеисоревновательныенагрузкисопровождаютсяугнетениемиммунологическойреактивностиорганизма.Этотфеноменобъясняетснижениесопротивляемостиорганизмаспортсменакпростуднымиинфекционнымзаболеваниямпридостижениимаксимальнойспортивнойформы.Вэтотпериодмероприятия,направленныенаповышениеиммунитета,обусловливаютэффективностьостальныхдополнительныхвоздействий,стимулирующихвосстановительныепроцессы.Вихчисловходитиспользованиетакихпрепаратов,как«Политабс»,поливитаминныйпрепарат«Вивантол»,«Кобабамид»(кофермент витаминаВ2) и некоторыедругие.

Определенноевлияниенавосстановлениеиповышениеработоспособностиоказываютрастения-адаптогены.Онитонизируютнервнуюсистему,стимулируютобменвеществ,положительновлияютнафункционированиеферментныхсистем,чтостимулируетувеличениефизическойипсихическойработоспособности.Кадаптогенамотносятсяженьшень,золотойкорень,маралийкорень(левзея),элеутерококк,китайскийлимонник,заманиха и др.Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курсприемаадаптогеноврассчитанна2-3недели.Дозировкаопределяетсяиндивидуально,наоснованиисубъективныхощущенийподостижениютонизирующегоэффекта.

Психологические средствавосстановления

Этисредстваусловноподразделяютсянапсихолого-педагогические(оптимальныйморальныйклиматвгруппе,положительныеэмоции,комфортныеусловиябыта,интересный,разнообразныйотдыхидр.)ипсихогигиенические(регуляцияисаморегуляцияпсихическихсостоянийпутемудлинениясна,внушенногосна-отдыха,психорегулирующаяиаутогеннаятренировки,цветовые имузыкальныевоздействия,специальныеприемымышечнойрелаксации и др.).

**3.9.** **Планы антидопинговых мероприятий.**

**Допинг–**запрещенныефармакологическиепрепаратыипроцедуры,используемыесцельюстимуляциифизическойи психическойработоспособностиидостижения,благодаряэтому,высокогоспортивногорезультата.Приемдопингасопряженсвозможностьюнанесенияморальногоущербаспортуиспортсмену,вредаздоровью спортсмена,морального и генетическогоущерба обществу.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Мерыпо предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C94FBF1BDE84DA0F60DCA15B4525E45DCB17481BB3C2B4DFL4VFH) за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

Сточкизрениядостигаемогоэффектадопинг,помнениюМедицинскойкомиссииМеждународногоолимпийскогокомитета(МОК),можноразделитьназапрещенныевещества и методы всоревновательный и внесоревновательныйпериоды.

Запрещенныевещества:

* стимуляторы;
* наркотики;
* каннабиноиды;
* анаболическиеагенты;
* пептидныегормоны;
* бета-2агонисты;
* веществасантиэстрогеннымдействием;
* маскирующиевещества;
* глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

* улучшающиекислородотранспортныефункции;
* фармакологические,химические и физические манипуляции;
* генныйдопинг.

ДеятельностьпоборьбесдопингомвмировомспортеосуществляетВсемирноеантидопинговоеагентство(WADA),руководствуясьВсемирнымантидопинговымкодексом,одобреннымвмарте2003г.наконференциивг.Копенгагене(Дания) большинствомстран и международныхспортивныхфедераций.

Еслибудетустановлено,чтоспортсмениспользовалзапрещенныевеществаиметодывсоревновательныйивнесоревновательныйпериоды,товсоответствиис всемирным антидопинговымкодексомдляспортсмена,тренераиврача,принимавшихучастие в подготовке спортсмена,предусмотрено:

* + *первоенарушение:*минимум–предупреждение,максимум–1год **дисквалификации;**
  + *второенарушение:*2 года**дисквалификации;**
  + *третьенарушение:*пожизненная**дисквалификация.**

**3.10. Инструкторская и судейская практика.**

Работапопривитиюинструкторскихисудейскихнавыковпроводитсявучебно-тренировочныхгруппахигруппахспортивногосовершенствованиясогласнотиповомуучебномуплану.Работапроводитсявформебесед,семинаров,практическихзанятийисамостоятельногообслуживаниясоревнований.

Обязанностииправаучастниковсоревнований.Общиеобязанностисудей.Обязанностиглавногосудьи,заместителяглавногосудьи,главногосекретаряиегозаместителей,судейнастарте,судейнафинише,контролеров.Оформлениеместастарта,финиша,зоныпередачиэстафеты.Подготовка трассылыжныхгонок.

Составлениекомплексовупражненийдляподготовительной,основнойизаключительнойчастейзанятия, разминкипередсоревнованиями.

Составлениепланов-конспектовтренировочныхзанятийпофизическойитехническойподготовкедлягруппначальнойподготовкииучебно-тренировочныхгрупп1-2-го годаобучения.

Проведениеучебно-тренировочныхзанятийвгруппахначальнойподготовкииУТГ1-2-гогодаобучения.Проведениезанятийполыжнойподготовкевобщеобразовательнойшколе.

Судействосоревнованийполыжнымгонкамвспортивнойшколе,помощьворганизацииипроведениисоревнованийполыжнымгонкамвобщеобразовательныхшколахрайона,города.Выполнениеобязанностейсудьинастартеифинише,начальника дистанции,контролера,секретаря.

**3.11. Воспитательная работа**

Правильноеиспользованиеметодоввоспитаниязаключаетсяворганизациисознательныхицелесообразныхдействийюныхлыжников.Приэтомтренердолженпонимать,чтонаправленноевлияние наразвитиеличностиспортсмена лишь тогдаэффективно, когдаоносогласуется с законамиформированияличности.

Впрактикечастоотдаютпредпочтениенекоторымизлюбленнымметодам,руководствуясьвпервуюочередьличнымипедагогическимизнаниямиимастерством.Однакобылобынеправильноизэтогоделатьвыводыобисключительнойценностиотдельныхметодоввоспитания.Ниодинотдельныйметод,какогобыродаоннибыл,вообщенельзяназватьхорошимилидурным,еслионрассматриваетсяизолированноотдругихметодов(А.С.Макаренко).

Эффективноеиспользованиесредстввоспитания,правильноеприменениевоспитательно-методическихмерзависятотмногихусловий.Важнейшеесубъективноеусловие-этознаниевоспитательнойситуацииисуществующихвданномслучаекомпонентоввоздействия,атакжепедагогическоемастерство.Отсюдаясно,чтопедагогическиеиособеннотеоретико-воспитательныезнанияиуменияпедагогасоставляютнеобходимуюосновуегоэффективнойвоспитательнойработы.Изолированноеметодическоемышлениебезпониманиявсегопроцессаобразованияивоспитанияличностиспортсмена ведет кузкомупрактицизму.

Правильныйвыбориуспешноеприменениеметодоввоспитаниявспортезависят:

* отзнанийиуменийвоспитателя,отегопедагогическихспособностейиметодическихнавыков, от отношенияк спортсменам;
* отосновныхидеологическихубеждений,возраста,опыта,характера,темпераментаиположения в коллективе;
* от спортивногоколлектива,общественного мнениявнем,развитиякритики исамокритики,традицийи коллективныхформповедения.

Присистематизациимногообразныхметодоввоспитаниянеобходимоисходитьиз двухосновныхмоментоввоспитательногопроцесса.

*Во-первых,*впроцессевоспитанияформируютсяубежденияиустановкиличности,которыевзначительноймеревлияютнапоступки,действия.Ониформируютсянабазезнанийиопытаивтожевремястановятсямотивамидействий,принципамидеятельности,правиламиповедения и основойдлясужденийи оценок.

*Во-вторых,*впроцессевоспитаниямногиеформыичертыповеденияповторяютсятакчасто,чтостановятсяпривычкамиличности.Изупроченныхтакимпутем форм поведенияпостепенноскладываютсякачества личности.

Сучетомэтогометодывоспитанияможносгруппироватьвсистему***методовубежденияиметодовприучения.***Методическаяработавоспитателяориентируетсянато, чтобыоптимальнообъединить в монолитномпроцессевоспитанияобе группыметодов и обеспечитьим совместнуюоптимальнуюдейственность.

Этодостигается через:

* сообщение спортсменам иусвоение имиважныхдля воспитаниязнаний;
* развитие положительныхчертповедения иисправление отрицательных.

Используяметодыубеждения иприучения,необходимособлюдатьопределенныеусловия.

Предъявляятребованияиосуществляяконтрольвпроцессевоспитания,необходимособлюдать следующие правила:

* требование должно предъявляться на основевзаимногоуважения;
* требование должно бытьясными недвусмысленным;
* требование должно соответствоватьуровню развития спортсменаи коллектива;
* требованиедолжнобытьпредметнымипонятнымспортсменамиколлективу,поэтомутребованиянужно объяснять;
* требованиевкосвеннойформеможетбытьдейственным,еслионопроводитсячерезколлектив;
* контроль долженнетолько регистрировать,но и вноситьизмененияв аспектепоставленнойцели; его не следуетпревращатьв выискивание ошибок;
* контрольнедолженограничиватьсялишьвнешнейкартинойповедения,онпризванвскрыватьпричины;
* контрольдолженпобуждатьспортсменак самоконтролю,становясьнеотъемлемойсоставнойчастьюсамовоспитания.

Суждения,преследуяцельфиксироватьположительныеиотрицательныеособенностиразвитияспортсменаиколлектива,служаткакбыопорнымипунктамидлянеобходимых измененийвоспитательныхситуаций.

Всуждениивсегдаприсутствуетоценка.Поведениеспортсменасопоставляетсясвоспитательнойцельюиподвергаетсяоценке.Такимобразом,суждениеиоценканеразрывносвязанымеждусобой.Управлениепроцессомвоспитаниянедолжноостанавливатьсянастадиисуждения.Нужнопостояннодаватьоценкуморальныхкачествповеденияспортсмена.Этоявляетсянеобходимой составнойчастьюпедагогическихдействий.

Педагогические правила этическихсуждений и оценки:

* судить иоцениватьв процессевоспитаниянеобходимо,ориентируясь на цельвоспитания, -это решающийкритерий;
* суждениеиоценкадолжныохватыватьотдельныевоспитательныеявлениявихвзаимосвязи;
* нельзяделатьопрометчивыхилегкомысленныхсужденийиоценок;ихнеобходимостроитьна достоверныхрезультатахконтроля;
* суждениеиоценкидолжныбытьпонятныспортсменамиколлективу,должныполучитьихпризнание;
* спортсменовследуетвоспитыватьтак,чтобыониприучалисьсамисудитьосвоемповедениии даватьемуоценку.

Поощрениеипорицаниестроятсянаэтическихсужденияхиоценках.Есливпоощрениивыражаетсяпризнаниеужедостигнутыхуспехов,тонаказаниедолжнооттеснитьилиисключитьотрицательныеявленияитенденцииразвития.Поощрениеинаказание,такимобразом,решаютвконечномсчетеоднуитужезадачу—способствоватьполноценномуразвитию личностиспортсмена.

Ввоспитательнойработеещенередкопреобладаютпорицания.Вместестемследуетпомнить,чтовыполнениепоставленныхтребованийможетрассматриватьсякакнечтосамособойразумеющееся,но,можетбыть,инагражденопохвалой.Каждыйфактдажепростогоодобренияпоповодувыполненныхтребованийвызываетуспортсменовположительныйотклик.Оничувствуетсебя«утвержденными»всвоейустановкеивповедении,этостимулирует ихкдальнейшимустремлениямидействиямвтомженаправлении.Особенностимулируетпохвалавприсутствиивсегоколлектива.Онапобуждаеткдействиямиостальныхчленовколлектива.Однакопоспешнаяилинеоправданнаяпохвала недопустима.

Онавоспринимаетсяспортсменами,помимовсегопрочего, как,неумениетренера правильнооцениватьвоспитательнуюситуацию.

Педагогические правила использованияпоощренийи наказаний:

* поощрениеипорицаниенеобходимоприменятьсоразмернопоступкамитак,чтобыбыл обеспечен прогрессв развитииспортсмена;
* неследуетскупитьсянапоощрения,когдаспортсменхорошовыполняетпредъявленныетребования,ноинельзязлоупотреблятьпохвалой,применятьеебезнужды и меры;
* длятогочтобыэффективнопоощрять,необходимоуметьправильнооцениватьвнутреннююпозициюспортсменаиколлектива;признаниедолжнобытьвсегдазаслуженным,соответствующим фактам;
* поощрениеоправдановомногихвоспитательныхситуациях,поэтомувоспитательдолженуметьим пользоватьсяразностороннеи гибко;
* поощрение отдельного спортсменадолжно бытьпонято и поддержаноколлективом;
* наказанныйспортсмениликоллективдолженяснопониматьпричинупорицания;
* санкциидолжныустранятьвозникшийконфликтиневызыватьвозникновенияновых(конкретныйвид санкций при этомнетакужважен,гораздобольшеезначениеимеетто,чтобыспортсменусмотрелихправильностьичтобыуколлективабылотакоежесуждение);
* санкциидолжныпривестиспортсменаксамокритичнойоценкесвоейустановкииповедения;
* санкциидолжнысоответствоватьуровню развития личности.

Методыубеждениянацеленынаизменениявсознании.Врезультатеиспользованияданныхметодовспортсмендолжендействовать,руководствуясьзнаниемиблагоразумием.Ондолженбыть убежден внеобходимостииправильностисвоихустановок иформ поведения в светеобщественныхтребований.

Отсюдаясно,чтовэтойгруппевоспитательныхметодовдоминирующееместопринадлежитсообщениюиусвоениюважноговвоспитательномотношенииобразовательногоматериала.Вединствесразвитиемспособностейинавыков,атакжеснакоплениемсоциальногоопытаспортсменприобретаеттакиепознания,которыеобразуют основустойкихобщественныхубежденийиустановок.

Вспортеиспользуютразличныеметодическиеформыубеждения.Однаизних-*беседа*соспортсменом.Беседыследуеттщательнопланироватьипроводитьцеленаправленно.Ихсодержаниеопределяетсяпроблемамивоспитанияинамерениямивоспитателя.

Беседыапеллируютпреждевсегоксознаниюимораливоспитуемого.Онидолжны содействоватьактивизацииегосознания,чувств,волии поведения.

Ведущий беседудолжен приниматьво внимание:

* соответствие содержания беседывоспитательнойзадаче;
* характербеседывконкретнойвоспитательнойситуации(внезапновозникшаявсвязисвоспитательнымконфликтомилизаблаговременнозапланированнаябеседа),составиколичествоучастниковбеседы;
* темубеседы(ограничениерамокбеседызаданнойтемойилиобсуждениеболееширокого круга вопросов);
* активноеучастие спортсмена в беседе.

Тесносвязанасбеседой***дискуссия***вколлективе,котораяможетслужитьэффективнойметодическойформойразвитияубежденийспортсменов.Дискуссиядаетширокиевозможностиорганизациивоспитательноговлиянияколлектива,проверки(путемстолкновениямнений)индивидуальныхточекзрения,коррекции иупроченияих.Воспитатель,направляядискуссию,руководяею,долженкакможно большевовлекатьвнее самихспортсменов.

Методыприучениянеследуетпротивопоставлятьметодамубеждения.Онимногоплановосвязанымеждусобой.Ошибкойбудетстремитьсяизолированноразвиватьпривычки,которыенеимелибыотношенияксознаниюспортсмена.Сдругойстороны,решаяпроблемыповедения,необязательнокаждыйразобращатьсяксознанию.Всемыстремимсяктому,чтобынеобходимостьсоблюдатьосновныеправила человеческого общежития стала привычкой каждогочлена общества.Поэтомувцентреметодовприучениянаходится***соблюдениезаданныхнормиправил,***выражающихсоциальнообязательныетребования.Онивесьмамногообразны,нонаиболееконцентрированнопроявляютсявсознательнойдисциплинеиподчиненноминтересамколлективаповедении.Так,например,требованиетренеравпроцессетренировкинеможетбытьпредметомобсуждения,спора.Нормойповеденияспортсменаявляетсявыполнениеэтоготребованиясвнутреннейготовностьюиполнымнапряжениемсил.Своимненияипредложенияолучшемрешениитренировочныхзадачспортсменможетсообщитьдоилипослетренировки.Вэтомслучаееготворческийвкладуместен.Тоже надосказатьиоколлективе.Нормыколлектива предполагают,чтокаждыйчленколлективабудетукреплятьегопрестиж,уважатьдругихчленовколлектива,помогатькаждомуикорректновестисебя.Тренернедолженпостояннообъяснятьиобосновыватьто,чтодолжностатьпривычкой,воспринимаемойипризнаваемойкакнеобходимостьи общее благо.

Следующийметод-***поручения.***Тренерможетдатьспортсменусрочныеидолговременныезадания,которыеотносятсякаккпроцессутренировки,такикнетренировочнойдеятельности.Нопоручениявсегдадолжныбытьтакими,чтобырезультатвыполненияподдавалсяпроверке.Спортсменобязательнодолженотчитатьсякакивкакоймере,онвыполнилпоручение.Входевоспитаниякаждыйспортсмендолженприучитьсявыполнятьпоручениясвоихпедагоговиколлективакакнечтосамособойразумеющееся.

Успешностьпримененияметодовубежденияиприучениянарядусужеохарактеризованнымиусловиямирешающимобразомзависитотвлиянияличногопримератренера,степенивыраженностиегоубеждений,моральныхкачеств,психическихсвойствипривычек.Целеустремленноеруководствопедагогическимпроцессомнельзяосуществлятьизолированнымиотдельнымимероприятиями.Подлинныйуспех даетлишь единстводействийтренера и спортсменов,единствовоспитанияисамовоспитания.Приэтомвоздействиеличногопримера,индивидуальноститренеранеобходиморассматриватькакорганическийэлементвсейсовокупностипедагогическихусловий.

Силаличногопримератренераопределяетсятем,насколькопоследовательноондемонстрируетверностьпринципаминормамморали,нравственнуючистотуидейственностьволи.

Спортсмендолженбытьубежден,чтотренерсправедлив,предъявляетвысокиетребованияксамомусебеивсегдастремитсяксовершенствованиюсобственныхпознаний,моральныхкачеств, опытаи профессиональногомастерства.

Весьмаважныечертыличностииповедениятренера-скромностьипростота,требовательностьи чуткость,уравновешенностьи жизнеутверждающийоптимизм.

**3.12.** **Питание лыжников-гонщиков**

Питание-основнойисточникпоступлениявосстановительныхресурсовворганизм.Длятого,чтобыонобылокачественно-полноценным,необходимоследующеесоотношение основныхпитательныхвеществ-белков,жиров,углеводов-1 : 0,8 : 4.

Белкикрайненужнымолодомуорганизмукаквобразованииивосстановлениимышечнойткани,такидляроста.Спортсмендолженпотреблятьот2до2,5гбелкана1кгсобственноговеса.Желательно,чтобыбольшаячастьэтогокомпонентабылаживотногопроисхождения.Этобелкимяса,рыбы,яиц,молочныхпродуктов.Оставшаясячасть-растительного,содержащегосявкрупах-гречневой,рисовой,овсяной, в бобовых, овощахи картофеле.

Жирысчитаютсяконцентрированнымисточникомэнергии,дающимеев2,2разабольше,чембелкииуглеводы.Потребностьгонщикавжирахравна100-120гвсутки.Кефир,сыр,простокваша,творогобязательнодолжнывходитьвсуточныйрационпитания.

Углеводы-главныйисточниквосстановительнойэнергииорганизма.Импринадлежитважнаярольвнормализациидеятельностицентральнойнервнойсистемы,сердца,печени.Впериодспортивнойподготовкибольшоезначениеимеютсахар,мед,бобовые,морковь,черносливидругиелегкоусвояемыеуглеводы.Потребностьлыжникавуглеводах-до 700 г в сутки.

Витаминыспособствуютнаиболееуспешномупротеканиюобменныхпроцессовворганизме.Ониповышаютсопротивляемостьболезнетворныммикробам,заметноулучшаютработоспособность.Отсутствиеихвпитанииприводиткособымзаболеваниям,называемымавитаминозами.

ВитаминАнеобходимдляполноценногоразвитияиростамолодогоорганизма.Приегонедостаткевозникаютзаболеванияглаз,зубов,дыхательныхпутей.Егодостаточновсливочноммасле,яичномжелтке,печени,мясе,вовощахифруктах-моркови,красномперце,зеленомлуке,помидорах,салате,абрикосах,персиках,мандаринах.

ВитаминВ1нужендлянормальнойдеятельностинервнойсистемы.Еслиегонет,ощущаетсябыстраяутомляемость,появляетсяизлишняявозбудимость,больвмышцахног,одышка.Витаминсодержитсявхлебе,горохе,фасоли,капусте,клюкве,картофеле,печени.Суточная норма-до 3 мг.

ВитаминВ2участвуетвпроцессахвосстановленияоргановитканей,призаживленииран,язв.Принедостаткеегоотмечаютсязаболеваниякожиислизистойоболочки. Он содержится в техпродуктах,что ивитаминВ1Суточнаянорма- 2-3мг.

ВитаминДрегулируетотложениекальцияифосфоравкостях.Егонедостатокудетейприводит крахиту.Витаминимеется в печени,яичныхжелтках,сыре.

ВитаминСиграетзаметнуюрольвсниженииутомленияи ликвидациимышечнойслабости.Считается,что онусиливаетусвоениежелеза,каквесьманеобходимогокомпонентавтренировкелыжников.Суточнаянормаего-до200мг,апередсоревнованиями,вовремяипосленихонавозрастаетдо300мг.Витаминамноговчернойсмородине,шиповнике,лимонах,землянике,антоновскихяблоках,квашенойкапусте, помидорах, щавеле, сладком красномперце.

ВитаминыРР,ЕиКтакжеимеютбольшоезначениедляорганизмачеловека.Считается,чтообычныесмешанныерационыпитаниясодержатихнеобходимоеколичество.

Настоивитаминизированные-проверенныесредства,способствующиебыстрейшемувосстановлениюсил,рекомендуемсделатьсамим.Наиболеепростой-настойшиповника.Промытые 50гсухихплодовзасыпаютвлитровыйтермос,заливаюткрутымкипяткоминастаивают8-10часов.Удобноделатьэтовечером,аутром,процедивнастойчерезмарлю,сможетевыпитьсодержимоесбольшимколичествомвитаминов.Некоторыедобавляют к этому100-150гнатуральногосиропа(черники,чернойсмородины,вишни)смешиваютипропускаютспомощьюраспылителячерезполученнуюсмеськислород.Врезультатеэтоговкоктейлеобразуетсямассастойкихпузырьков,наполненныхкислородом.Инымисловамиготовполезнейшийкислородныйкоктейль.

Микроэлементы,содержащиежелезо,медь,марганецидругиекомпоненты,употребляются,какправило,вкомплексесвитаминамиили,какнапример,маточныммолочком с медом.Указанныесмеси дают также положительныерезультаты.Надостремитьсясоблюдатьчеткийрежимпитанияиприниматьпищувстрогоустановленныечасы.Вовремяедынерекомендуетсяотвлекаться,этоотрицательносказываетсянапищеварении.Принимайтепищумаленькимикусочками,тщательнопережевывая.Естьнадомедленно,затрачиваянаобед,кпримеру,неменее25минут(супжелательноестьчайнойложкой,питьтожемедленно,опускаястаканнастолпослекаждогоглотка).Избегатьжирнойпищи.Вредныедавторопяхивчрезмерныхобъемах.Послекаждогоприемапищинезабывайвтечение3-4минутпочиститьзубыипрополоскатьрот.Несоблюдениеэтихтребованийприводиткразличнымжелудочно-кишечнымзаболеваниям.

Приступатьктренировкеследуетчерез1,5-2часапослеобеда.Распределениесуточногокалорийногорационатакое:завтрак-30-35%,обед-35-40%,ужин-30-35%.ОднакоэтотрежимпитанияможетбытьрекомендованвпервуюочередьновичкамиспортсменамдоII взрослогоразряда.Лыжникамже,имеющимIразрядивыше,следуетприучитьсебяк5-разовомупитанию,где,кпримеру,послепервогозавтрака,бываетвторой,апослеобедаследуетполдник.Такогорежимапитаниянеобходимопридерживатьсялыжникам,тренирующимсядваразавдень.Вовремявторогозавтракаиполдникаобычноедятилисладкуюбулочку,иликакие-тофрукты.Вцеломжеиновички,иболеезрелыелыжникидолжныприучитьсебяктому,чтобыобъемыпищибыли небольшими, но высококалорийными.

**IV.** **Система контроля и зачетные требования**

Навсехгодахобученияосуществляетсяпостоянныйконтрользауровнемфизической,спортивно-технической,теоретической и психологическойподготовленностиспортсмена.Вуправленииподготовкойюныхспортсменовэффективнойявляетсясистемаконтрольныхнормативов,выполнениекоторыхдолжныдостигнутьобучающиесянасоответствующемгодуобучения.Установлениеколичественных(качественных)показателейпозволяетопределитьразносторонностьиспециальнуюподготовленностьюныхспортсменоввтоймере,котораянеобходимадляконкретногоэтапа подготовки.

Контрользауровнемфизическойподготовленностиосуществляетсявпроцессепроведенияпедагогическоготестирования.

Организацияисодержаниетестированиядолжныучитыватьличностно-возрастныеособенностидетей6-12лет. Длябольшинстваизнихклассическоетестирование–этосильныйэмоциональныйстресс.Субъективноевосприятиедетьмирезультатовтестированияможетпривестикотрицательнымпоследствиям.Неслучайно,что вначальныхклассахобщеобразовательныхшколнеттрадиционныхоценокуспеваемостидетей.Плохиеоценкиихугнетают,оченьхорошие–могутпривестикпереоценке своихвозможностей.

Наэтапе начальнойподготовкитренер:

* + контролируетсоответствиезапланированныхимучебно-тренировочныхнагрузоксостояниюздоровьяиуровнюподготовленностидетей6-8и9-11лет,устраняеттравмоопасныеупражнения,контролирует желание тренироваться.
  + Тренервнимательноследитзадействиямидетейвупражнениях,оцениваяобучаемостьюныхспортсменов,ихдвигательнуюкоординацию,техническиеумения,лидерствоит.п.Всеэтотренерзаноситвсвоидневники,анализирует,нонедоносит до сведенияродителей и детей.

Основнымикритериямиоценкизанимающихсянаэтапеначальнойподготовкиявляетсярегулярностьпосещениязанятий,выполнениеконтрольныхнормативовпообщейиспециальнойфизическойподготовленности(приихпроведении),освоениеобъемовтренировочныхнагрузоквсоответствииспрограммнымитребованиями,освоениетеоретическогоразделапрограммы,отсутствиемедицинскихпротивопоказанийдлязанятий.Нормативыдляэтапаначальнойподготовки2-гогодаобученияявляютсяприемными для зачисления на тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации).Зачислениенаэтапспортивнойспециализациипроводитсянаконкурснойосновепорезультатамконтрольныхиспытаний,причемнаиболееважнымиявляютсянормативы потехническойподготовке.

Критериямиоценкизанимающихсянатренировочномэтапеявляетсясостояниездоровья,уровеньобщейиспециальнойфизическойподготовленности,спортивно-техническиепоказатели,освоениеобъемовтренировочныхнагрузок всоответствии спрограммнымитребованиями,освоениетеоретическогоразделапрограммы.

Припереводеобучающихсясоспортивно-оздоровительногоэтапанаэтапначальнойподготовкиитренировочныйэтап–обязательновыполнениенормативныхтребованийсогласноэтапа (года)обучения, накоторыйонипереводятся.

**4.1.** **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в лыжных гонках.**

**7—11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

**11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

**15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица 37

**Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки**

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

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние;

**4.2.** **Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основания для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- 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.

На Т(СС) этапе:

- 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.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**4.3.** **Виды контроля спортивной подготовки.**

Таблица 38

**Основное содержание комплексного контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды контроля | Контроль за эффективностью деятельности | | Контроль за качеством состояния | |
| соревновательной | тренировочной | подготовленности спортсменов | внешней среды, определённой факторами |
| **Этапный** | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям  этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки; | - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,  - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.  - организационными:  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.  - социальными:  воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| **Текущий** | оценка показателей  соревнования, завершающего макроцикл; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; |
| **Оперативный** | оценка показателей каждого соревнования. | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. |

Оценка физической подготовленностискладывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методамиспециалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

**4.4.** **Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

Таблица 39

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

Таблица 40

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**

**на этапе спортивной специализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с) | Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с) |
| Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**4.5.** **Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).**

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

**4.6.** **Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

**V.** **Перечень информационного обеспечения**

**5.1.** **Список библиографических источников.**

1. БутинИ.М.Лыжныйспорт:Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений.- М.:Издательскийцентр"Академия", 2000.
2. ВерхошанскийЮ.В.Основыспециальнойфизическойподготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. ВолковВ.М.Восстановительныепроцессывспорте.-М.:Физкультураиспорт, 1977.
4. Тихвинский С.Б. – Детскаяспортивнаямедицина:Руководство для врачей/Подред. С. Б.Тихвинского, С. В.Хрущева. 2-еизд.-М.: Медицина,1991.
5. ЕвстратовВ.Д.,, Коньковыйход?Нетолько... / В.Д. Евстратов , П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин-М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. ЕрмаковВ.В.Техникалыжныхходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Железняк Ю.Д. – Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
8. Лыжныйспорт/Подред.В.Д.Евстратова,Г.Б.Чукардина,Б.И.Сергеева.-М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. МанжосовВ.Н. – Лыжныйспорт. / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов-М.:Высшаяшкола, 1979.
10. МанжосовВ.Н.Тренировкалыжника-гонщика.-М.:Физкультураиспорт,1986.
11. МищенкоВ.С.Функциональныевозможностиспортсменов.-Киев:Здоровья,1990.
12. Основыуправленияподготовкойюныхспортсменов/Подобщ.ред.М.Я.Набатниковой.-М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. ПоварницинАЛ.Волеваяподготовкалыжника-гонщика.-М.:Физкультураиспорт, 1976.
14. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
15. РаменскаяТ.И.Техническаяподготовкалыжника. -М.: Физкультура испорт, 1999.
16. Современнаясистемаспортивнойподготовки/Подред.Ф.П.Суслова,В.Л.Сыча,Б.Н.Шустина.-М.: Издательство«СААМ», 1995.
17. ФилинВ.П. – Основыюношескогоспорта. / В.П. Филин, Н.А. Фомин-М.:Физкультураиспорт, 1980.

**5.2. Перечень интернет-ресурсов.**

1. КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 №26 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

1. Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2015-2018гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/23547/>

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1. Библиотека международной спортивной информации.http://bmsi.ru/
2. Лыжные гонки и легкая атлетика <http://skirun.ru/>
3. Olympiatoppen http://www.olympiatoppen.no/page943.html