

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: B382EC34-4D81-9F13-24AE-F53A92BAF3F0

Владелец: Кузнецов Виктор Александрович

21.08.2023 12:58 (МСК)

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени В.С. Ощепкова»  
(МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова»)

*Принята  
Тренерско-педагогическим советом  
протокол от «28» февраля 2023 года № 2*

*Утверждена  
Директор В.А. Кузнецов*

*Приказ от «11» апреля 2023 № 41-ОД*



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на учебно-тренировочном этапе – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

## Оглавление

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: .....	7
2.2. Объем Программы, реализуемой в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова»:.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: .....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план:.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы: .....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: .....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики спортсменов МБУ ДО «СШ им В.С. Ощепкова»: 15	
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:.....	15
3. Система контроля.....	17
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. ....	17
4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки».....	21
4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки:.....	21
4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа: .....	21
4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства: .....	24
4.4. Техническая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки):.....	26
4.5. Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки):.....	27
4.6. Восстановительные средства и мероприятия (для всех этапов спортивной подготовки):.....	28
4.7. Инструкторская и судейская практика (для всех этапов спортивной подготовки): .....	30
4.8. Учебно-тематический план по теоретической подготовке: .....	30
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	36
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	37
7. Кадровые условия реализации Программы: .....	42
8. Информационно-методические условия реализации Программы:.....	43
9. Перечень информационного обеспечения .....	48

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки», реализуемые в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» в соответствии со Всероссийским реестром вида спорта «лыжные гонки»:

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
классический стиль - спринт	031	023	3	6	1	1	Я
классический стиль 0,5 км	031	001	3	8	1	1	Н
классический стиль 1 км	031	002	3	8	1	1	Н
классический стиль 3 км	031	003	3	8	1	1	Н
классический стиль 5 км	031	004	3	8	1	1	С
классический стиль 7,5 км	031	042	3	8	1	1	Н
классический стиль 10 км	031	005	3	6	1	1	Я
классический стиль 15 км	031	006	3	6	1	1	Я
классический стиль 20 км	031	007	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	М
командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
свободный стиль - спринт	031	040	3	6	1	1	Я
свободный стиль 0,5 км	031	011	3	8	1	1	Н
свободный стиль 1 км	031	012	3	8	1	1	Н
свободный стиль 3 км	031	013	3	8	1	1	Н
свободный стиль 5 км	031	014	3	8	1	1	С
свободный стиль 7,5 км	031	041	3	8	1	1	Н
свободный стиль 10 км	031	015	3	6	1	1	Я
свободный стиль 15 км	031	016	3	6	1	1	Я
свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль 50 км (масстарт)	031	039	3	6	1	1	Г

свободный стиль 70 км	031	020	3	8	1	1	М
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. x 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. x 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. x 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

Лыжные гонки – зимний олимпийский вид спорта, соревнования на преодоление определенной дистанции на скорость. Этот вид спорта популярен во всех странах, где есть достаточно снега: в скандинавских странах, Финляндии, России, странах Центральной и Восточной Европы, включая Украину, Канаду, США и странах Азии: Казахстане, Китае, Корее и Японии.

Лыжные гонки также популярный вид активного отдыха.

В последние десятилетия в лыжных гонках произошли изменения, приведшие к возникновению двух различных стилей лыжного бега: классического и конькового, каждый из которых требует подготовки различного типа трассы.

В лыжных гонках существует несколько разновидностей гонок с различными правилами: гонки с раздельным стартом, гонки с массовым стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный спринт и командный спринт. Многие из этих разновидностей относительные нововведения, направленные на повышение зрелищности и зрительского интереса.

Гонки с раздельным стартом

В гонках с раздельным стартом лыжники стартуют друг за другом с интервалом в 30 с. Для каждого спортсмена время засекается индивидуально, а победитель определяется по времени прохождения трассы. Лыжник, который стартовал позже имеет определенное преимущество, поскольку ему сообщают результаты противников, однако поздний старт имеет свои недостатки, поскольку трасса становится разбитой и не такой быстрой.

Гонки с массовым стартом

В гонках с массовым стартом спортсмены стартуют одновременно на открытом участке. Для обеспечения примерно одинаковых условий для всех спортсменов массовый старт

предусматривает ограниченное число участников. Массовый старт дается, в частности, в эстафетах.

#### Гонки преследования

Гонки преследования проводятся в два этапа, в основном на каждом из них используется другой стиль. На первом этапе проводится отдельный старт, а на втором лыжники стартуют в зависимости от времени прохождения дистанции на первом этапе. Быстрый на первом этапе спортсмен стартует первым, за ним через промежуток времени, равный отставанию на первом этапе, стартует второй спортсмен, и так далее. Побеждает тот, кто финиширует первым. Такой формат соревнований вызывает большой интерес у зрителей, поскольку они получают возможность видеть борьбу между лыжниками и финишные спурты. Другой формат гонок преследования, дуатлон, не допускает перерыва между двумя этапами. При этом формате лыжники начинают гонку с общего старта классическим стилем, а на середине дистанции получают право идти вольным стилем. При этом они меняют лыжи и лыжные палки.

#### Эстафеты

В эстафетных гонках принимают участие команды из 4 лыжников. Команды стартуют одновременно, и далее, через определенные промежутки, лыжники передают эстафету товарищам. На двух из четырех этапов может применяться классический стиль, на других двух - свободный.

#### Индивидуальный спринт

Индивидуальный спринт – относительно новшество. Соревнования в нем проводятся на относительно короткие дистанции, но они проходят в несколько этапов. Сначала проводится квалификация – гонки с отдельным стартом, по результатам которой определяются лыжники, которые попадают в следующий этап гонок с выбыванием. На этапе гонок с выбыванием несколько лыжников, например, шесть, стартуют одновременно, и первые несколько мест получают право выхода в следующую стадию. Обычно для уменьшения фактора случайности, число лыжников, которые получают автоматическое право выступать на следующем этапе, дополняется определенным количеством спортсменов, показавших лучшее время. После каждого этапа число лыжников уменьшается, и, наконец, в финале определяются победители и призеры.

#### Командный спринт

В командном спринте участвуют команды из двух лыжников, которые могут меняться после каждого круга. При большом числе команд проводятся несколько кругов с выбыванием.

Лыжные гонки входят в число видов спорта, которыми занимается Международная федерация лыжного спорта (FIS).

Важнейшие соревнования – олимпийский турнир, происходят каждые 4 года в рамках Зимних олимпиад. Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпийских игр. Сегодня на Олимпийских играх разыгрывается 12 комплектов наград.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески

применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

### 2.2. Объем Программы, реализуемой в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова»:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040

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

- учебно-тренировочные занятия:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, теоретические занятия, занятия в условиях учебно-тренировочного сбора, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика;

- учебно-тренировочные мероприятия проводятся в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» для подготовки обучающихся (спортсменов) к соревновательной деятельности, а также для контроля над уровнем физической подготовленности:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова», направляет обучающегося (спортсмена) на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности:

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	14	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		12		10		4
1	Общая физическая подготовка	193	250	306	337	281
2	Специальная физическая подготовка	62	112	218	300	385
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	22	94	145
4	Техническая подготовка	47	42	124	112	104
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	22	37	52
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	28	31
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	22	28	42
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Согласно учебно-тренировочного плана
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Согласно учебно-тренировочного плана
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	Согласно учебно-тренировочный плана, режима учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	Согласно учебно-тренировочный плана, режима учебно-

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Согласно учебно-тренировочный плана, режима учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	Согласно учебно-тренировочный плана, режима учебно-тренировочного процесса

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	В течение учебно-тренировочного года	Проведение ежегодных лекций для спортсменов, включая работу с родителями в рамках собраний
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах		
	Участие в ознакомительных мероприятиях по антидопинговой тематике Включая работу с родителями		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение учебно-тренировочного года	Ежегодная оценка уровня знаний, включая работу с родителями в рамках собраний
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Участие в ознакомительных мероприятиях по антидопинговой тематике Включая работу с родителями		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Прохождение курсов «Антидопинг» РАА «РУСАДА»	В течение учебно-тренировочного года	Ежегодная оценка уровня знаний
	Участие в антидопинговых образовательных семинарах		

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися (спортсменами) занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит спортсменов под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта самбо.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

– проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде, а также в разделе «Антидопинг» на сайте МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» с ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, главную роль играют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики спортсменов МБУ ДО «СШ им В.С. Ощепкова»:

- в группах учебно-тренировочного этапа

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
до 2-х лет	Инструкторская	Овладение командным языком для построения, основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. Спортсмены вместе с тренером-преподавателем проводят разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	Изучение правил соревнований по лыжным гонкам и изменений в них. Судейство контрольных тренировок в группах начальной подготовки.
свыше 2-х лет	Инструкторская	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.
	Судейская	Судейство соревнований в роли хронометриста, помощника секретаря прыжка прихода, судьи – контролера.

- в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Самостоятельная разработка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группах учебно-тренировочного этапа до 3-х лет.
Судейская	Проведение процедуры жеребьевки участников соревнований, ведение протоколов соревнований. Участие в судействе соревнований в роли секретаря, старшего судьи на старте и финише, судьи по стилю.

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки». Обучающиеся (спортсмены) МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Для обучающихся, занимающихся на этапе начальной подготовки при необходимости по медицинским показателям, проводятся дополнительно к ежегодно плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих заниматься видом спорта «лыжные гонки». Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после болезни или травмы во врачебно-физкультурном диспансере. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок спортсменов являются:

- усиленное, правильно подобранное питание;
- правильно спланированный режим дня;
- посещение бани, бассейна;
- массаж (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные и спортивные игры (в период активного отдыха);
- снижение объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки.

### 3. Система контроля

#### 3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго

года;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Сахалинской области, начиная с третьего года;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## 4. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

### 4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки:

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Сдача переводных контрольных переводных нормативов по ОФП и СФП. Проведение контрольных тренировок 1 – 2 раза в месяц и анализ результатов каждого учащегося относительно самого себя. Значение проведения контрольных испытаний и участия в соревнованиях. Проведение рейтинга учащихся в соревнованиях всей группы. Учащиеся этапа начальной подготовки 2-го года обучения должны принять участие в 5 – 9 стартах на дистанциях 1 – 3 км.

Начальный этап спортивной тренировки – это не только правильно используемые средства, но и что очень важно, создание для начинающего спортсмена комфортного психологического климата.

Необходимо добиться такой атмосферы на тренировочных занятиях, чтобы ребенок хотел заниматься.

### 4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа:

Учебно-тренировочный этап до 2-х лет обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- - укрепление здоровья;
- - привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- - овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

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

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

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

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

#### Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	Возраст спортсмена			
	12-13 лет	13-14 лет	12-13 лет	13-14 лет
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

### Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

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

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из

тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

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

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

#### Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Возраст спортсмена					
	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
Общий объем 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 роллерной 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

#### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе

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

#### 4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях
- дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития координационной способности.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности лыжников и отдельных групп мышц. В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

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

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

#### Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юниоры-мужчины		Юниорки-женщины	
	Возраст спортсмена			
	18-21 лет	22-28 лет	18-21 лет	22-28 лет
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-8300	4300-5000	5200-6300
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	3600-4000	2000-2300	2400-2900
Объем роллерной подготовки, км	1400-1600	1700-2000	1100-1200	1500-1600

Объем бега, ходьбы, имитации, км	1600-1800	2000-3000	1200-1400	1600-1800
----------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд.\мин	La, мМоль\л
IV	Максимальная	>106	183	>9
III	Высокая	95-105	172-182	6-8
II	Средняя	81-94	141-171	4-5
I	Низкая	<80	140	<3

**4.4. Техническая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки):**

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

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

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
- 2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при передвижении классическим и коньковым стилем.
- 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

На этих этапах совершенствования технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используют различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений, с приспособлениями.

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 -80 % от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку

включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

#### **4.5. Психологическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки):**

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими

особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

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

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

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

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

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

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

#### **4.6. Восстановительные средства и мероприятия (для всех этапов спортивной подготовки):**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки - рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика

характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

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

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

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

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

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

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

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений,

являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

#### 4.7. Инструкторская и судейская практика (для всех этапов спортивной подготовки):

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

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп до 2 года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

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

#### 4.8. Учебно-тематический план по теоретической подготовке:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20/-	В течение года	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20/30	В течение года	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической	20/30	В течение года	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом,

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Лыжные гонки в мире, России	20/30	В течение года	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступления российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников – гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.
	Лыжный инвентарь, мази и парафины.	20/30	В течение года	Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подбор инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.
	Основы техники лыжных ходов.	20/60	В течение года	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения	720/1080		
	Перспективы подготовки юных лыжников на	120/180	В течение года	Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков

	тренировочном этапе.			подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.
	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	120/180	В течение года	Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжение организма.
	История возникновения олимпийского движения	60/120	В течение года	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. МОК
	Лыжные гонки в мире, России	60/180	В течение года	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступления российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников – гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.
	Основы техники лыжных ходов.	120/240	В течение года	Фазовый состав и структура движений коньковых и

				<p>классических ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.</p>
	<p>Основы методики тренировки лыжника-гонщика.</p>	120/180	В течение года	<p>Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходных периодах годичного цикла.</p>
	<p>Лыжный инвентарь, мази и парафины.</p>	120/180	В течение года	<p>Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подбор инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	1200		
	<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.</p>	120	В течение года	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p>

	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	180	В течение года	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	В течение года	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	В течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	В течение года	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	В течение года	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Основы методики тренировки лыжника-гонщика.	180	В течение года	Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и

				<p>специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходных периодах годового цикла.</p>
	<p>Лыжный инвентарь, мази и парафины.</p>	<p>180</p>	<p>В течение года</p>	<p>Выбор лыж. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подбор инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.</p>

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Сахалинской области по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

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

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы № 1, 2, 3,4)
- 

### Спортивный инвентарь и оборудование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12

10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3 - 5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал "Фибертекс"	штук	30

38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

лыжероллеров										
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки солнцезащитные	штук	12
6.	Нагрудные номера	штук	200

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **7. Кадровые условия реализации Программы:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

С целью профессионального развития, тренеры-преподаватели МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова», проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в три года.

## 8. Информационно-методические условия реализации Программы:

Годичный цикл подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации делится на подготовительный (примерно 70% всего времени — занятия на снегу и около 30% — занятия при отсутствии снега) и соревновательный периоды.

Поскольку у такой категории лыжников-гонщиков соревнования, как правило, заканчиваются во второй половине апреля, а организованная подготовка возобновляется в мае, переходного периода у них практически нет, а есть лишь восстанавливающие микроциклы в конце соревновательного периода (последняя декада апреля) и «втягивающие» микроциклы в начале подготовительного периода (первая декада мая).

Подготовительный период разделяют на три этапа:

- 1) общей физической подготовки (май — июль)
- 2) специальной физической подготовки в бесснежный период (август— первая половина октября)
- 3) специальной физической подготовки на снегу (вторая половина октября— декабрь).

Соревновательный период длится с января по апрель и не делится на этапы. Однако на практике принято выделять этап предварительных соревнований, в котором спортсмена подводят к наилучшей спортивной форме, и этап основных соревнований, в котором он должен добиться наивысших результатов.

Тренировочный процесс лыжников-гонщиков высокой квалификации характеризуется постоянным поиском путей увеличения тренировочных нагрузок, основанным на глубоком понимании объективных закономерностей развития и совершенствования организма спортсмена. Планирование тренировочного процесса и реализация этих планов должны предусматривать создание предпосылок для увеличения тренировочных нагрузок, направленного на улучшение спортивных результатов.

Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от интенсивности нагрузок. У лыжников-гонщиков высокой квалификации необходимо увеличить объем нагрузок в развивающем режиме (около соревновательном, соревновательном и превышающем его), который может составлять 40—45% общего объема нагрузок в годичном цикле.

Важную роль играет при этом моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе на всех этапах подготовки, а также увеличение числа стартов (соревнований). Повышается роль специализированной подготовки в бесснежный период, на которую отводится 70—75% времени. В этот период спортсмены больше выполняют специально-развивающих упражнений с использованием тренажеров и приспособлений, возрастает роль лыжероллерной подготовки, на которую приходится 60—65% общего объема циклической работы. В летнее время гонщики тренируются также на снегу (на глетчерах) 2—3 раза по 10—15 дней.

Важное место в подготовке высококвалифицированных спортсменов занимают тренировки в условиях среднегорья (2—3 раза в году по 20—25 дней).

В настоящее время объемы тренировочных нагрузок составляют 8—10 тыс. км в год, однако резервы увеличения их еще значительны.

Эффективность тренировочного процесса повышается при правильном чередовании малых, средних и больших нагрузок в микро, мезо- и макроциклах.

С увеличением тренировочных нагрузок возрастает роль педагогического контроля за переносимостью их, а также оценки эффективности и целесообразности увеличения нагрузок. Систематический сравнительный анализ данных о скорости передвижения и ЧСС во время занятий позволяет судить о работоспособности спортсменов на всех этапах и корректировать тренировочную программу.

Интенсификация тренировочного процесса вызвала необходимость увеличения числа законченных макроциклов в году.

Лыжники-гонщики высокой квалификации стали применять сдвоенные макроциклы подготовки (к летним и зимним соревнованиям), при которых они дважды в году должны быть в хорошей спортивной форме.

Оптимальное сочетание подготовки и участия в соревнованиях с учетом закономерностей становления спортивной формы позволяет использовать соревнования в бесснежное время как эффективное средство управления процессом спортивной тренировки.

Однако тренировочные нагрузки высокой интенсивности допустимы лишь после выполнения большого объема циклической работы с использованием специальных средств тренировки. Оптимальное сочетание различных соревновательных и тренировочных нагрузок с учетом закономерностей совершенствования физической, технической, тактической и психологической подготовки позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

Деление годичной подготовки на два законченных макроцикла обуславливает определенную последовательность решения главной задачи — достижения наивысших результатов в основных соревнованиях зимнего сезона. Поэтому при двух цикловом планировании определяют продолжительность циклов каждого макроцикла, средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузок и другие факторы, влияющие на качество тренировочного процесса.

В первом макроцикле подготовительный период длится четыре месяца (май — август), а соревновательный (сентябрь) — не более месяца.

Подготовительный период первого макроцикла делится на два этапа:

- обще подготовительный
- специально-подготовительный.

Обще подготовительный этап включает три мезоцикла:

- втягивающий
- поддерживающий
- базовый, который захватывает полторы недели специально-подготовительного этапа (первая декада июля).

Во втягивающем мезоцикле ставится задача с помощью средств ОФП подготовить спортсмена (прежде всего его опорно-двигательный аппарат) к последующим тренировочным нагрузкам. Затем в течение двух недель при средних нагрузках с использованием специальных средств тренировки заканчивается подготовка к тренировкам в поддерживающем мезоцикле.

Во втягивающем и поддерживающем мезоциклах первого цикла подготовки тренировочные нагрузки повышают постепенно в каждом микроцикле. На отдельных занятиях соотношение объема и интенсивности нагрузок необходимо изменять при тенденции к увеличению общей нагрузки.

Для лыжников-гонщиков высокой квалификации можно рекомендовать базовый мезоцикл продолжительностью не более пяти недель (примерно до 10 июля). В это время закладываются предпосылки для создания фундамента специальной физической подготовки: повышается уровень общей и силовой выносливости при оптимальных нагрузках, когда организм восстанавливается, как правило, к началу очередного тренировочного дня.

Величину тренировочных нагрузок следует регулировать и в пределах микроцикла (недельного), чтобы работоспособность спортсменов восстанавливалась к очередному микроциклу. Не следует предусматривать максимальные тренировочные нагрузки. В этом мезоцикле используются все средства специальной подготовки: бег, имитация, лыжероллеры, различные тренажеры и т. д. в сочетании со средствами ОФП.

Развивающий мезоцикл в бесснежное время длится примерно полтора месяца. В этом мезоцикле должна решаться главная и наиболее сложная задача — повышения уровня специальной физической подготовленности. Поэтому важно не только правильно подобрать средства специальной подготовки, но и строго чередовать нагрузки в микроциклах. В течение восьми недель развивающего мезоцикла в бесснежное время нагрузки развивающего, восстанавливающего и поддерживающего характера должны меняться как в течение всего мезоцикла, так и в каждом микроцикле.

Применение восстанавливающих и в меньшей степени поддерживающих нагрузок обусловлено большим объемом нагрузок в развивающем режиме. Иными словами, «разгрузочные» тренировочные занятия в микроцикле, а также восстанавливающие недельные или укороченные микроциклы необходимо в этот период сочетать с большими нагрузками.

В соревновательном мезоцикле бесснежного периода (сентябрь) на основе результатов соревнований по специальной физической подготовке определяется уровень специальной подготовленности лыжников.

Начало этого этапа (до полутора недель) необходимо посвятить подведению спортсмена к соревнованиям, чтобы он восстановил работоспособность после больших нагрузок развивающего мезоцикла и показал соответствующие его возможностям спортивные результаты, с учетом которых можно оценить уровень специальной подготовленности.

В этот период спортивные результаты не должны быть самоцелью: участие в соревнованиях необходимо рассматривать как эффективное средство повышения уровня подготовленности.

Второй макроцикл начинается с октября и заканчивается апрелем. Так же как и первый макроцикл, он делится на подготовительный и соревновательный периоды.

Подготовительный период делится на этапы специальной подготовки в бесснежное время и на снегу.

Этап специальной подготовки в бесснежное время длится примерно до 20 октября. В это время с помощью средств специальной подготовки при сниженном объеме и интенсивности нагрузок восстанавливается и поддерживается уровень тренированности спортсменов.

Этап специальной подготовки на снегу начинается втягивающим мезоциклом (первые 10 дней тренировок на снегу во время «вкатывания»).

Базовый мезоцикл продолжается примерно до 25 ноября. В это время лыжники выполняют наибольший объем циклической работы (главным образом ходьба на лыжах с невысокой интенсивностью).

В конце ноября с началом официальных соревнований начинается развивающий мезоцикл. Участие спортсменов в соревнованиях органически входит в тренировочную программу развивающих микроциклов. При этом возможны различные сочетания развивающих, восстанавливающих и поддерживающих микроциклов неодинаковой продолжительности. Основная задача в этот период — улучшить специальную подготовленность лыжников-гонщиков.

Этот мезоцикл включает также январь — первый месяц соревновательного периода.

Соревновательный период (январь — апрель) следует разделить на два этапа: предварительных и основных соревнований. Выделение этапа предварительных соревнований (январь) позволяет увеличить продолжительность подготовки в развивающем режиме и уменьшить период основных соревнований до двух с половиной месяцев. Поэтому престижные соревнования, которые часто проводятся в январе, необходимо рассматривать как подготовку к основным соревнованиям, которые планируются, как правило, на февраль — март.

Этап основных соревнований включает мезоциклы реализации спортивной формы и восстанавливающий.

На этом этапе необходимо подвести гонщиков к наивысшей спортивной форме непосредственно к главным соревнованиям и поддерживать ее до окончания основных соревнований.

Гонщики смогут достичь высоких спортивных результатов при правильном сочетании соревновательных и тренировочных нагрузок в развивающем, поддерживающем и восстанавливающих режимах.

Заканчивается этап основных соревнований, а вместе с ним и второй макроцикл подготовки восстанавливающим мезоциклом во второй половине апреля.

Принцип цикличности спортивной подготовки — один из основных, реализация которого в процессе многолетней тренировки обеспечивает рост результатов в лыжных гонках. Под

циклическостью следует понимать относительно законченный кругооборот одного или нескольких занятий, этапов и периодов подготовки за определенные промежутки времени.

Циклы различаются в первую очередь по продолжительности: малые (микроциклы) – в пределах одной недели; средние (мезо-циклы) – от трех недель до трех месяцев; большие (макроциклы) – от года до двух лет. Кроме того, циклы определяются по структуре (соотношение дней, отведенных на нагрузку и отдых), по направленности (содержание нагрузки и ее влияние на организм).

Среди микроциклов в лыжных гонках наибольшее распространение получили 7-дневные, которые хорошо согласуются с календарной неделей и с общим режимом учебы школьников. В соревновательном периоде возможна другая продолжительность, связанная с конкретными условиями календаря соревнований. По направленности различаются следующие микроциклы: втягивающие, ударные, подводящие, восстанавливающие, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма лыжников к последующей повышенной тренировочной нагрузке и характеризуются невысокой суммарной нагрузкой. Они широко распространены в работе с юными лыжниками и чаще применяются на весенне-летнем этапе подготовительного периода. Как правило, мезоциклы начинаются с втягивающих микроциклов.

Ударные микроциклы характеризуются высокими нагрузками. Их главная задача – стимулировать адаптационные процессы в организме. Они широко применяются в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков на втором этапе подготовительного периода (осеннего) и в соревновательном периоде.

Подводящие микроциклы отличаются разнообразной направленностью. Они направлены на подведение организма к большим (ударным) нагрузкам, к соревнованиям и др. Данные микроциклы планируются как в тренировке юных лыжников, так и в подготовке сильнейших лыжников и позволяют в какой-то мере реализовать принцип постепенности.

Восстанавливающие микроциклы планируются после напряженных соревнований или после ударных микроциклов. Главная их задача – обеспечить восстановление и адаптацию лыжников к нагрузкам. Они характеризуются невысоким объемом и интенсивностью.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с календарным планом и программой соревнований (при многодневных стартах в лыжных гонках на различные дистанции) и направлены на создание оптимальных условий для достижения высоких результатов.

Мезоциклы строятся на основе сочетания различных микроциклов и главная задача их реализации – обеспечить подготовку лыжников по этапам.

Втягивающий мезоцикл обеспечивает постепенное подведение лыжников к эффективному выполнению специфической тренировочной нагрузки – скоростно-силовой, на выносливость и т.д. Это обеспечивает высокую эффективность последующей работы.

Базовый мезоцикл обеспечивает повышение, функциональных возможностей, развитие физических качеств за счет большей по объему и интенсивности работы. Вместе с тем в этом цикле проводится большая работа по совершенствованию тактики и передвижения на лыжах (в основном периоде) и воспитанию волевых качеств (психологическая подготовка).

Контрольно-подготовительные мезоциклы закрепляют возможности лыжников в подготовке к соревнованиям. Занятия проходят в условиях, максимально приближенных к соревновательным на трассах будущих стартов.

Предсоревновательные мезоциклы направлены на устранение мелких недостатков в физической, технической и тактической подготовленности лыжников-гонщиков. Главная задача цикла – подведение лыжников к основным соревнованиям сезона.

Соревновательный мезоцикл (их количество и структура) определяется календарным планом соревнований, квалификацией и уровнем подготовленности лыжников и охватывает, как правило, период в 1-2 месяца (сроки ответственных соревнований).

Сочетание микроциклов в различных мезоциклах во многом определяется этапом многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и взрослых спортсменов с учетом

индивидуальных особенностей. Одной из характерных черт отдельных мезоциклов, особенно у квалифицированных лыжников-гонщиков, является включение в них микроциклов с резко меняющейся направленностью, что не скажешь о построении мезоциклов у юношей.

Программа многолетней подготовки по циклам способствует улучшению процесса управления всей системой спортивной тренировки. Она облегчает планирование нагрузок и отдыха, контроль за тренировочным процессом, позволяет успешно сочетать повышенные и максимальные нагрузки с относительным снижением объема и интенсивности в различных циклах подготовки. Это обеспечивает оптимальный прирост спортивных результатов и в то же время позволяет избежать перегрузки лыжников, особенно в юношеском возрасте.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже  $-25$  градусов без ветра и  $-20$  градусов с ветром. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении
- Травмы при столкновениях
- Выполнение упражнений без разминки
- Обморожение или переохлаждение
- Потертости от лыжных ботинок

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж. Провести разминку

Требования безопасности во время занятий

Четко выполнять все требования и распоряжения тренера. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера. Кататься следует в одном направлении. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м). Запрещается резко останавливаться тормозить и падать. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

Требования безопасности в аварийных случаях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Снять лыжи и спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

## 9. Перечень информационного обеспечения

1. Браун Н. Подготовка лыж. Полное руководство.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Ермаков В.В. техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989
6. И.М.Бутин, «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. – Харьков, 2000
8. Линтарев Н.Т. Подготовка лыжников – гонщиков младших разрядов: учебно-практическое пособие – М., 2004 Пер. с англ. – Немцов А. – Мурманск.: «Тулома», 2005
9. Приходько Е.Н., Фролов В.М., Могилев В.Е., Юдин Г.Г. Методические основы тренировки лыжников-гонщиков в среднегорье: учебное пособие – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2006
10. Приходько Е.Н., Гущина И.В., Баранов Л.С. Методы дозирования интенсивности нагрузки в лыжном спорте: учебное пособие – Хабаровск: изд-во ДВГАФК, 2004
11. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995
14. «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков» материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам / по ред. В.В. Ермакова, А.В. Гурского – Смоленск, СГАФКСТ, 2013
15. Сайт Министерства спорта России: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)
16. Сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ("<http://sport.tmbreg.ru/>") Сайт Управления образования и науки Тамбовской области ([obraz.tmbreg.ru](http://obraz.tmbreg.ru) )
17. Сайт Федерации лыжных гонок России ([flgr.ru](http://flgr.ru));
18. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
19. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Сахалинской области (<http://stimol.admsakhalin.ru/>)
20. ГБУ ДОД «Специализированная спортивная школа олимпийского резерва зимних видов спорта» ( <http://www.skisakh.ru/main/>)
21. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
22. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
23. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
24. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
25. Официальный сайт журнала «Лыжный спорт» (<http://www.skisport.ru/>)
26. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
27. Федерация лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/results/>)