

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»**

**Дополнительная предпрофессиональная  
программа:**

**«Лыжные гонки»**

Минимальный срок реализации 10 лет

Санкт-Петербург

2017

Принята  
на заседании педагогического совета

от 29 декабря 2016 года, протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

И. В. Назаров  
от 29 декабря 2016 года



Авторы программы:

Инструктор-методист Логвиненко Евгения Олеговна

Инструктор-методист Ревука Дарья Романовна

Рецензенты:

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по лыжным гонкам в ГБОУ школа-интернат №357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

## Содержание

Пояснительная записка.....	5
1. Нормативная часть .....	8
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	8
1.2 Режим тренировочной работы. ....	8
1.3 Формы занятий .....	10
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .....	10
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	10
1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию....	12
2. Учебный план .....	13
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .....	13
2.2 Объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе.....	13
2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения.....	23
2.4 Объем и период прохождения судейской практики.....	23
2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию .....	24
2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий .....	24
3. Методическая часть .....	25
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки .....	25
3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения .....	27
3.2.1 Этап начальной подготовки .....	27
3.2.2 Тренировочный этап (1-2 год обучения) .....	29
3.2.3 Тренировочный этап (3-5 год обучения) .....	32
3.2.4 ССМ и ВСМ .....	35
3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы .....	38
3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	41
3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики .....	41
4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы.....	43
4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки .....	43

4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	44
4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	44
4.4 Механизм проведения контрольных мероприятий .....	45
4.5 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе.....	45
4.6 Требования к результатам освоения Программы .....	45
5. Перечень информационного обеспечения.....	47

## **Пояснительная записка**

Программа по лыжным гонкам (далее Программа), является нормативным и управленческим документом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) и разработана в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с приказом Министерства спорта России от 14.03.2013 года №111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 года № 28765); с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей; с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах, обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе, классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге

на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Основные дисциплины лыжных гонок:

- соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с интервалом в 30 с. в определённой последовательности. Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время»;
- соревнования с общим стартом (масс-старт). Спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена;
- гонки преследования (скиатлон, система Гундерсена). Гонки по системе Гундерсена с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. По итоговым результатам первой гонки определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки. Скиатлон начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена;
- эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все этапы бегут классическим или свободным стилем) или двумя стилями (2 этапа

бегут классическим стилем, 2 этапа — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой согласно рейтинга. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты;

- индивидуальный спринт. Соревнования начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные 30 спортсменов соревнуются в забегах с масс-стартом из шести человек. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники;

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

<b>Формат гонки</b>	<b>Длина дистанции (км)</b>
Соревнования с отдельным стартом	3, 5, 7, 10, 15, 30, 50
Соревнования с масс-стартом	10, 15, 30, 50, 70
Гонки преследования (скиатлон)	5, 7.5, 10, 15
Эстафеты (длина одного этапа)	2.5, 5, 7.5, 10
Индивидуальный спринт (мужчины)	1 - 1.4
Индивидуальный спринт (женщины)	0.8 - 1.2
Командный спринт (мужчины)	2x(3-6) 1 - 1.6
Командный спринт (женщины)	2x(3-6) 0.8 - 1.4

## 1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, нормативы для зачисления на этапы начальной подготовки (НП) и тренировочный этап (Т), минимальный возраст, количество обучающихся в группе (см. таблица 1) и продолжительность этапов подготовки (см. таблица 3)

### 1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
Этап начальной подготовки				
1-й	8	15	6	ОФП, СФП
2-й	9	14	9	ОФП, СФП
3-й	10	14	9	ОФП, СФП
Тренировочный этап (базовой подготовки)				
1-й	11	8	12	ОФП, СФП
2-й	12	8	12	3-2-1 юн
Тренировочный этап (спортивной специализации)				
3-й	13	6	18	3-2-1 юн
4-й	14	6	18	1 юн, I-III
5-й	15	6	18	1 юн, I-III
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1-й	15	5	24	КМС
2-й	16	4	28	КМС
3-й	17	4	28	КМС
Этап высшего спортивного мастерства				
весь период	17	3	32	МС

### 1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.



Объем годового плана учебно-тренировочной работы рассчитан на 52 недели. Начиная с тренировочного этапа подготовки, общегодовой объем, может быть сокращен не более чем на 25%. Учебная работа по лыжным гонкам для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может проводиться в спортивно-оздоровительных лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием. Самостоятельная работа составляет 6 недель от общего годового плана.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и утверждается администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов (периодов) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 3 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в день (в каникулярное время, в условиях двухразовых тренировок) суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 4 часов;
- на тренировочном этапе – 6 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 8 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 8 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период

пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

### 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований и количество в год на этапе подготовки по виду спорта.

Таблица 2

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе опираются на календарные планы официальных спортивно-массовых мероприятий.

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

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

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

## **1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно (соревнования, тренировочные мероприятия), питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

## 2. Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Этап начальной подготовки до года	1	312
Этап начальной подготовки свыше года	2	468
Тренировочный этап (этап базовой подготовки)	2	624
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	936
Этап совершенствования спортивного мастерства до года	1	1248
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года	2	1456
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	1664

### 2.2 Объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему подготовки по лыжным гонкам, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Соответственно основной объем тренировочной нагрузки распределяется на:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;

- 3) элементы акробатики;
- 4) прыжки;
- 5) метания;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) введение в школу избранного вида спорта.

Соревновательная нагрузка на этом этапе характеризуется увеличением числа соревновательных упражнений и использованием игрового соревновательного метода.

На тренировочном этапе (Т) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства лыжников, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. На этом этапе увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, неуклонно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес технической и тактической подготовки. Объем участия в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований и разрядных требований.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Тренировочный процесс максимально индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

**Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по  
лыжным гонкам**

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		ВСМ
		1 год	2-3 год	1-2 год	3-5 год	1 год	2-3 год	весь период
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	12	15	17	30	33	44	44
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	124	165	152	222	222	226	232
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	83	122	164	230	414	525	578
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности	55	108	198	285	331	349	417
5	Участие в соревнованиях	2	4	21	35	46	78	121
6	Восстановительные мероприятия	0	0	0	12	26	24	28
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	14	32	44	52
8	Самостоятельная работа учащегося	36	54	72	108	144	168	192
<b>Итого часов</b>		312	468	624	936	1248	1456	1664





**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП (2-3-й год обучения)**

Таблица 6

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ВСЕГО
		<b>Виды подготовки</b>												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2	1	1	1	1	2	1	1	1		2	2	15
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	16	16	16	15	15	14	16	15	16		10	16	165
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	11	11	12	12	12	12	10	12	12		6	12	122
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10	11	10	10	10	9	12	11	10		6	9	108
5	Участие в соревнованиях				1	1	2							4
6	Восстановительные мероприятия													0
7	Инструкторская и судейская практика													0
8	Самостоятельная работа учащегося										39	15		54
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа – базовая подготовка (1-2-й год обучения)**

Таблица 7

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		<b>Виды подготовки</b>												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2	2	1	1	1	1	1	2	2		2	2	17
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	14	15	14	15	13	11	10	12	18		12	18	152
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	13	13	20	18	19	18	17	14	12		8	12	164
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	19	18	17	18	18	18	20	20	20		10	20	198
5	Участие в соревнованиях	4	4			1	4	4	4					21
6	Восстановительные мероприятия													0
7	Инструкторская и судейская практика													0
8	Самостоятельная работа учащегося										52	20		72
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа – спортивная специализация (3-5-й год обучения)**

Таблица 8

		Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>Виды подготовки</b>														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	3	3	3	2	2	3	3	3	3		2	3	30
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	19	18	39	17	17	17	20	18	23		16	18	222
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	24	26	20	25	25	19	16	18	19		14	24	230
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	30	15	25	25	30	30	30	30		15	25	285
5	Участие в соревнованиях				6	6	6	6	6				5	35
6	Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	12
7	Инструкторская и судейская практика				2	2	2	2	2	2			2	14
8	Самостоятельная работа учащегося										78	30		108
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года)**

Таблица 9

<b>Месяцы</b>		<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>всего</b>
		<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>всего</b>
<b>1</b>	Теоретическая подготовка и техника безопасности	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	33
<b>2</b>	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	29	25	25	15	13	14	14	13	16		23	37	222
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	39	40	40	40	40	40	40	40	40		15	40	414
<b>4</b>	Технико-тактическая и психологическая подготовка	25	32	32	31	33	34	34	39	40		15	16	331
<b>5</b>	Участие в соревнованиях				11	11	9	9	4					46
<b>6</b>	Восстановительные мероприятия	4	2	2	2	2	2	2	1	1		4	4	26
<b>7</b>	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	2	2	2	2	4	4		4	4	32
<b>8</b>	Самостоятельная работа учащегося										104	40		144
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше двух лет)**

Таблица 10

<b>Месяцы</b>		<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>всего</b>
		<b>Виды подготовки</b>												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	44
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	22	18	34	19	19	20	18	19	20		15	22	226
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	50	50	50	50	50	50	50	50	50		25	50	525
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	40	40	22	34	32	31	33	32	31		20	34	349
5	Участие в соревнованиях		4	4	10	10	10	10	10	10		5	5	78
6	Восстановительные мероприятия	2	2	4	2	2	2	2	2	2		2	2	24
7	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	44
8	Самостоятельная работа учащегося										121	47		168
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		122	122	122	123	121	121	121	121	121	121	122	121	1456

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа высшего спортивного мастерства**

Таблица 11

<b>Месяцы</b>		<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>всего</b>
		<b>Виды подготовки</b>												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	44
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	22	18	33	20	20	20	19	20	21		16	23	232
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	55	57	50	56	55	55	55	55	55		30	55	578
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	40	40	33	39	40	39	41	41	40		22	42	417
5	Участие в соревнованиях	7	9	9	14	14	14	14	13	13		7	7	121
6	Восстановительные мероприятия	4	4	4	2	2	2	2	2	2		2	2	28
7	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	4	4	4	4	4	4		4	6	52
8	Самостоятельная работа учащегося										138	54		192
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		138	138	139	139	139	138	139	139	139	138	139	139	1664

## 2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения

Таблица 12

Разделы подготовки	Этапы					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	20	20	10-15	10-15	5-10	5-10
Специальная физическая подготовка (%)	10	10	15-20	15-20	10-15	10-15
Избранный вид спорта, инструкторская и судейская практика (%)	35-45	35-45	35-45	35-45	30-35	30-35
Другие виды спорта, подвижные игры (%)	5-15	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
Технико-тактическая и психологическая подготовка(%)	5-10	5-10	15-20	15-20	15-25	15-25
Теоретическая подготовка (%)	до 5	до 5	до 5	до 5	до 5	до 5
Восстановительные мероприятия, самостоятельная работа (%)	10	10	10	10	10	10
Участие в соревнованиях (%)	1-2	1-2	4-5	5-10	10-12	10-12

## 2.4 Объем и период прохождения судейской практики

Судейская практика возможна только после четко сформированного представления о правилах вида спорта. Спортсмен может приступить к судейской практике, когда способен правильно назвать все действия в соответствии с терминологией лыжных гонок. Для допуска к судейству в качестве судьи-стажера необходимо пройти специальную теоретическую и практическую подготовку. После активного и систематического участия в

соревнованиях на судейских должностях, спортсмену может быть присвоена судейская категория.

## **2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию**

Ежегодно в сентябре – октябре производится набор на Программу в соответствии с нормативами по зачислению (См. таблицы. 19, 20).

Промежуточная аттестация это процедура, которая проходит раз в год с целью проверки уровня подготовленности спортсменов и перевода на следующий этап (См. таблицы.19, 20). Промежуточная аттестация, как правило, проводится в августе месяце.

## **2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий**

Углубленное медицинское обследование проводится раз в полгода, начиная с начально-подготовительного этапа 2 года обучения. Как правило, это сентябрь и май. Основным медицинским требованием к лицам, обучающимся по Программе, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, на основании заключения врача спортивной медицины или углубленного медицинского обследования врачебно-физкультурного диспансера.

Антидопинговые мероприятия включены в теоретическую часть методического содержания Программы.



### **3. Методическая часть**

#### **3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
  - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

2. В области общей и специальной физической подготовки:
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
3. В области избранного вида спорта:
  - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
  - умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - навыки сохранения собственной физической формы.

## **3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения**

### **3.2.1 Этап начальной подготовки**

**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 лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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

### **Теоретическая подготовка**

Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.

Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

### 3.2.2 Тренировочный этап (1-2 год обучения)

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

#### Физическая подготовка

#### Допустимые объемы основных средств подготовки

Таблица 13

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

Объем бега, ходьба, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200
----------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

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

Таблица 14

<b>Зона интенсивности</b>	<b>Интенсивности нагрузки</b>	<b>% от соревновательной скорости</b>	<b>ЧСС, уд/мин</b>	<b>La, мМоль/л</b>
<b>IV</b>	Максимальная	<b>&gt; 106</b>	<b>&gt; 190</b>	<b>&gt; 13</b>
<b>III</b>	Высокая	<b>91-105</b>	<b>179-189</b>	<b>8-12</b>
<b>II</b>	Средняя	<b>76-90</b>	<b>151-178</b>	<b>4-7</b>
<b>I</b>	низкая	<b>&lt; 75</b>	<b>&lt; 150</b>	<b>&lt; 3</b>

**Техническая подготовка**

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

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

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные

методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### **Теоретическая подготовка**

Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Лыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов. 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. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила

поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **Контрольные упражнения и соревнования**

Учащиеся 1-го года обучения на этапе УТ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Учащиеся 2-го года обучения на этапе УТ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

### **3.2.3 Тренировочный этап (3-5 год обучения)**

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

### **Физическая подготовка**

#### **Допустимые объемы основных средств подготовки**

Таблица 15

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000



Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

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

Таблица 16

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

**Техническая подготовка**

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития

двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **Теоретическая подготовка**

Перспективы подготовки юных лыжников на этапе Т. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

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

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

Основы методики тренировки лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### **Контрольные упражнения и соревнования**

Учащиеся 3-го года обучения в УТ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 4-го года обучения в УТ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 5-го года обучения в УТ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

### **3.2.4 ССМ и ВСМ**

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все больше индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

### **Техническая подготовка**

На этапе совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства 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 и высшего спортивного мастерства:

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

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

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) 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 (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

### **Теоретическая подготовка**

Основы совершенствования спортивного мастерства. Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Основы методики тренировки. Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

Анализ соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

### **3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Травмы в лыжном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочных

занятий;

- нарушение лыжниками дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;

- неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, оборудования и экипировки лыжника;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении тренировочных занятий.

К *неправильной организации тренировочных занятий* относятся: проведение тренировочного занятия с большим числом лыжников, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера или необходимого сопровождения;

- неправильная организация направления движения гонщиков в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

К *ошибкам в методике учебно-тренировочных занятий* следует отнести, в частности, проведение их по одной программе с лыжниками, имеющими разную степень квалификации и технической подготовленности.

Недопустимо построение занятий без соблюдения дидактических принципов: постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, доступности и индивидуализации подхода к занимающимся и др. Двигательные задачи, не соответствующие уровню подготовленности гонщика - одна из главных причин получения травм лыжников.

Особенно опасна потеря гонщиком обзора вследствие чрезмерного опускания головы. Этот технический недостаток, к сожалению, часто приводит к очень серьезным травмам в результате столкновения с другими спортсменами.

Необходимо следить, чтобы нагрузки соответствовали уровню подготовленности и возрастным возможностям лыжников. Вероятность получения травмы значительно увеличивается, когда спортсмен находится в состоянии глубокого утомления или эмоционального напряжения. Особое значение этот фактор имеет в процессе подготовки юных лыжников.

Наибольшее количество падений и травм во время гонок с общим стартом участников происходит из-за грубого нарушения гонщиками правила прямолинейности движения.

*К неблагоприятным санитарно-гигиеническим и метеорологическим условиям* при проведении тренировочных занятий относятся жара, холод, ветер, пыльные бури, перепады атмосферного давления, метеорологические осадки и др.

Иногда травмы возникают в результате плохого естественного или искусственного освещения зала или трека, недостаточной вентиляции, избыточной влажности или сухости воздуха, слишком высокой или низкой температуры. Сочетание ряда таких внешних неблагоприятных факторов увеличивает риск получения травмы.

Помимо внешних воздействий при профилактике спортивного травматизма следует учитывать и внутренние факторы.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой травме.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием гонщика. Нарушения правил врачебного контроля заключаются в несвоевременности и



недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров, в возвращении лыжников к тренировочному процессу без предварительного медицинского осмотра, в несоблюдении рекомендаций врача, в недостатках диспансеризации лыжников после перенесенных ими травм, заболеваний или функциональных сдвигов. Хронические перенапряжения во время тренировок создают «предрасположение» к травме, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического характера.

### **3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов предпрофессиональной подготовки по разделам (См. таблица 4).

### **3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики**

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе предпрофессиональной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация

лиц, проходящих подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

### План антидопинговых мероприятий

Таблица 17

№ п\п	Тема	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Судейская и инструкторская подготовка спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

#### **4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы**

Система контроля и зачетных требований по Программе основана на участии в соревнованиях в межаттестационный период и выполнении спортивных разрядов (См. таблица.1) и последовательно охватывает весь период подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице 18.

##### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжным гонкам**

Таблица 18

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

##### **4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки**

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности.

Таблица 19

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
1	2	3
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,3 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
	Бег 60 м (не более 12,2 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)

Набор занимающихся осуществляется в течение всего года. Возрастные критерии прописаны в Таблице 1.

#### 4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Быстрота	Бег на 30 м с ходу (не более 5,8 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бег на 60 м с ходу (не более 10,0 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 5 мин 00 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин 50 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 16 мин 00 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 45 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 25 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин 50 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 15 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 43 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 24 мин 30 с)

#### 4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку технические действия в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный заезды с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

#### **4.4 Механизм проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

#### **4.5 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе**

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

На базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях проводится тестирование с целью перевода на следующий этап подготовки (См. таблица 19, 20).

#### **4.6 Требования к результатам освоения Программы**

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Порядок и форма проведения промежуточной аттестации регулируется локальным актом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга.

При выявлении несоответствия уровню освоения Программы решением Тренерского совета учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (приказ Минспорта России от 14.03.2013 №111)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
10. Грачев Н. П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
12. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва 2009.

14. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д,М.: Физкультура и спорт, 1986.

15. Раменская Т.Н. Лыжный спорт. - М., 2000.

16. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>;
7. Федерация лыжных гонок Санкт-Петербурга <http://ski-spb.ru/>