

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА  
МО «КАРГАСОКСКИЙ РАЙОН»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРГАСОКСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 2 » сентября 2019 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «Каргасокская ДЮСШ»  
Кирин И.В.  
« 02 » сентября 2019 г.

**Дополнительная образовательная  
предпрофессиональная программа по виду спорта  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Возраст обучающихся 9-17 лет.  
Срок реализации :8 лет

Авторы-составители:  
Симкин Станислав Сергеевич  
тренер-преподаватель высшей категории  
Тимчук Евгений Николаевич  
тренер-преподаватель первой категории  
Шанцева Дарья Александровна  
тренер-преподаватель

с. Каргасок - 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	8
– нормативы объема тренировочной нагрузки .....	9
– учебный план тренировочных занятий .....	10
– особенности организации и проведения тренировочных сборов .....	11
– показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле .....	12
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	13
2.1. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика .....	13
2.2. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте .....	14
2.3. Содержание подготовки лыжника-гонщика .....	15
2.4. Средства подготовки лыжника-гонщика .....	21
2.5. Методы подготовки в лыжном спорте .....	21
2.6. Структура построения тренировочного процесса .....	23
2.7. Этапы многолетней подготовки в лыжных гонках .....	26
2.8. Планирование процесса подготовки и управление им .....	29
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА .....	30
3.1. Теоретическая подготовка .....	30
3.2. Практическая подготовка .....	34
3.3. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом .....	38
3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка .....	39
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	41
4.1. Врачебный (медицинский) контроль .....	41
4.2. Педагогический контроль .....	42
4.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации .....	42
4.4. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения .....	43
4.5. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке .....	45
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ...	50
5.1. Нормативные документы .....	50
5.2. Учебно-методическая литература .....	50
5.3. Интернет ресурсы .....	50

## ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовыми основами организации спортивной подготовки по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) в МБОУ ДО КДЮСШ являются:

федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативные правовые акты Министерства спорта Российской Федерации, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»;

законодательство в сфере образования, в том числе следующие приказы Министерства спорта Российской Федерации, принятые во исполнение статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

приказ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный № 30530);

приказ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

приказ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2013, регистрационный № 30468);

Устав и локальные нормативные акты МБОУ ДО КДЮСШ, разработанные с учетом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

Занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

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

Физическая нагрузка при занятиях лыжными гонками легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжную подготовку как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22 - 32 лет. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, путь сильнейшего спортсмена.

В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка

должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, не раскрывают полностью свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из различных взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, морально-волевой и психологической, тактической и теоретической. Такое условное деление единого процесса на различные виды совершенно необходимо. Это создает реальные возможности для более тщательного подбора средств, методов, нагрузок, для решения конкретных задач и углубленного анализа и планирования многолетней подготовки.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте развиваются не так активно. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают примерно на один год раньше.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков подразделяется на следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях лыжными гонками и с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

### Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – лыжные гонки;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающие способности в спорте.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 18 лет и учитывает особенности подготовки обучающихся в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

Период освоения программы - 10 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа содержит следующие предметные области (в процентном соотношении от общего объема годовой учебно-тренировочной нагрузки):

- теория и методика физической культуры и спорта (до 10%);
- общая и специальная физическая подготовка (до 35%);
- избранный вид спорта (не менее 45%);
- другие виды спорта и подвижные игры (до 15%).

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Период и его продолжительность (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю (часов) <sup>1</sup>
Тренировочный этап (этап спортивной)	Углубленной специализация 3 года	12	6	8-10	18

специализации ) (Т)	Начальной специализации 2 года	12	10	10-12	12
Этап начальной подготовки (НП)	Свыше одного года (2 года)	10	12	12-14	9
	До одного года	9	12	14-16	6

Примечание:

<sup>1</sup> при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

Соревновательный период начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде, гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах подготовки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годичного цикла подготовки.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным)

планом (далее – учебный план), рассчитанным на 43 недели. (Таблица 2, Таблица 3).

**Основные формы организации тренировочного процесса:**

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы (Таблица 4);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях (Таблица 5);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием<sup>1</sup> Таблицы 1 настоящей Программы.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- перевод обучающихся на этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- по окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается МБОУ ДО КДЮСШ в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно не позднее 15 октября текущего года.

Таблица 2.

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			Период базовой подготовки		Период спортивной специализации		
	1 год	Свыше 1 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов	6	9	12	14	14	16	18

в неделю							
Количество занятий в неделю /максимальное кол-во	3/4	4/5	4/7	5/10	5/10	6/12	6/12
Общее количество часов в год	<b>258</b>	<b>387</b>	<b>516</b>	<b>602</b>	<b>602</b>	<b>688</b>	<b>774</b>

Таблица 3.

Учебный план тренировочных занятий по лыжным гонкам (43 учебных недель).

Предметные области	Начальной подготовки (НП)		Тренировочный (Т)				
	до одного года	свыше одного года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	11	18	20	30	30	32	41
Общая физическая подготовка (час)	62	83	116	85	85	78	70
Специальная физическая подготовка (час)	25	41	51	95	100	125	150
Избранный вид спорта (час)	114	155	229	276	276	304	350
Восстановительные мероприятия и медицинские обследования (час)	-	10	16	22	22	45	50
Участие в соревнованиях (час)	2	12	16	22	22	28	32
Итоговая и промежуточная аттестация (час)	4	4	4	4	4	4	4
Другие виды спорта и подвижные игры (час)	30	49	48	50	55	50	52
Самостоятельная работа обучающихся (час)	10	15	16	18	18	22	25
<b>Всего часов в год:</b>	<b>258</b>	<b>387</b>	<b>516</b>	<b>602</b>	<b>602</b>	<b>688</b>	<b>774</b>



Таблица 4.

## Особенности организации и проведения тренировочных сборов.

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) без учета проезда к месту его проведения и обратно			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
2.1	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	Мужчины, женщины: а) основной состав – 2 состава; б) резервный состав – 1 состав  юниоры, юниорки; юноши, девушки: а) основной состав – 2 состава;
2.2	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
2.3	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>3. Специальные тренировочные сборы</b>					
3.1	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
3.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в		Не менее 60% от состава занимающихся,

			год	проходящих подготовку на определенном этапе
3.5	Просмотровые тренировочные сборы для претендентов	До 60 дней		В соответствии с локальными нормативными актами МБОУ ДО СДЮСШОР «Олимп»
3.6	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и центров спортивной подготовки	До 21 дня, но не более двух раз в год	-	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день можно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Таблица 5.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
контрольные	1-2	2-4	4-6	7-8	8-10
отборочные	-	2	3-4	4-5	5-6
основные	-	-	1-2	2-3	4-5

## Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Кол-во изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Лыжи гоночные (классические)	пар	20
2	Лыжи гоночные (коньковые)	пар	20
3	Крепления лыжные	пар	40
4	Палки лыжные (для классики)	пар	20
5	Палки лыжные (коньковые)	пар	20
6	Снегоход, укомплектованный оборудованием для прокладки лыжных трасс	штук	1
7	Измеритель скорости ветра	штук	1
8	Термометр	штук	1
9	Разметка для маркировки трассы	комплект	2
10	Ботинки лыжные	пар	40
11	Чехлы	штук	15
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
10	Весы медицинские	штук	1
11	Гантели	комплект	2
12	Зеркало настенное	штук	1
13	Лыжероллеры	пар	20
14	Мат гимнастический	штук	5
15	Мячи набивные	комплект	2
16	Мячи волейбольные	штук	2
17	Мячи баскетбольные	штук	2
18	Мячи футбольные	штук	2
19	Скакалки	штук	15
20	Стол для подготовки лыж	штук	1
21	Эспандеры лыжные	штук	20
22	Секундомер	штук	2
23	Беговая дорожка	штук	1
24	Велотренажер	штук	1
25	Тренажер для рук	штук	2
26	Утюжки, щетки, пробки, скребки для подготовки лыж	комплект	2
27	Нагрудные номера	штук	300

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика

Процесс спортивной подготовки лыжника-гонщика представляет собой сложную систему, включающую цели, задачи, средства, методы, организационно-педагогические формы, материально-техническое обеспечение и т.п. – все, что способствует достижению наивысших результатов.

В структуре системы подготовки выделяют три основные части: воспитание, обучение и спортивную подготовку.

В ходе обучения юные лыжники овладевают всем арсеналом техники способов передвижения на лыжах, тактикой лыжных гонок, приобретают теоретические знания в области спорта, гигиены занятий на лыжах, самоконтроля и т.п.

В процессе воспитания формируются высокие морально-волевые качества, осуществляется гармоничное развитие личности, комплексное воспитание самых различных качеств и свойств психики и интеллектуальных способностей.

В ходе спортивной подготовки растет уровень функциональной подготовленности, развиваются основные физические качества, необходимые лыжнику-гонщику.

Основная цель занятий лыжным спортом – достижение высоких спортивных результатов в соответствии с возрастными особенностями и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжных гонках. Вся система подготовки направлена на достижение этой цели в процессе многолетней подготовки.

В ходе многолетней подготовки решаются самые различные задачи (общие и частные) в соответствии с динамикой возрастного развития и этапов подготовки.

Главными задачами в подготовке юных лыжников-гонщиков являются:

- воспитать высокие морально-волевые качества, обеспечить гармоничное развитие личности спортсмена-лыжника;
- добиться физического совершенства и обеспечить высокий уровень здоровья;
- овладеть техникой всех основных способов передвижения на лыжах;
- изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею;
- добиться высокого уровня развития специальных физических качеств применительно к лыжному спорту;
- приобрести знания в области теории и практики физической культуры, лыжного спорта, гигиены, самоконтроля, педагогики и психологии спортивной деятельности.

Все эти задачи в системе многолетней подготовки распадаются на ряд частных, и решаются как параллельно, так и последовательно, в зависимости от индивидуальных особенностей пола, возраста, уровня тренированности и развития физических качеств.

## 2.2. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте

Реализуя спортивную направленность процесса подготовки в лыжном спорте, тренеры опираются на основные закономерности и принципы спортивной подготовки как специализированной системы, а также теории и методики физического воспитания и других смежных дисциплин:

- **принцип систематичности и последовательности.** В лыжном спорте разработка стройная система общеразвивающих, подводящих и специально подготовительных упражнений, она опирается на положительный перенос навыков с одного упражнения на другое. Обучающиеся должны овладеть умениями и навыками в строго определенном порядке. Этот принцип успешно реализуется в системе планирования тренировочных нагрузок;
- **принцип постепенности.** На любом этапе подготовки максимальные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма с учетом возраста и уровня подготовленности. У высококвалифицированных лыжников допустимо ступенчатое и скачкообразное повышение объема и интенсивности нагрузок («ударные» нагрузки);
- **принцип наглядности.** Реализация этого принципа особенно важна при обучении детей младшего школьного возраста. Принцип наглядности также играет важную роль в воспитании морально-волевых качеств, при развитии физических качеств и выполнении больших тренировочных нагрузок;

- **принцип повторности и непрерывности** процесса обучения и тренировки. В ходе тренировки при повторении нагрузок закрепляются сдвиги в организме, повышается уровень спортивной подготовленности. Это возможно только при непрерывности процесса, что реализуется путем рационального планирования интервалов отдыха между занятиями, учитывая при этом фазность изменения работоспособности после нагрузок. Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса каждую последующую нагрузку необходимо планировать на фазу сверхвосстановления после отдельного тренировочного занятия;
- **принцип цикличности** спортивной подготовки. Цикличность – относительно замкнутый круг нескольких занятий, этапов и периодов подготовки, повторяющихся за определённые промежутки времени. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих рост результатов в процессе многолетней подготовки;
- **принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок** тесно связан с цикличностью занятий, этапов и периодов. Волнообразность нагрузки прослеживается в её компонентах – в объеме и интенсивности. Как правило, волны объема и интенсивности не совпадают. В средних и больших циклах волна объема обычно предшествует волне интенсивности, с повышением интенсивности объем стабилизируется или снижается. В микроциклах – наоборот: волна интенсивности предшествует волне объема;
- **принцип специализации** играет важную роль в достижении результатов в лыжных гонках. Специализированная подготовка обычно начинается с 15-16-летнего возраста на базе общей физической и всесторонней спортивной подготовки в предшествующие годы, с 11-12 лет. Ранняя специализация, как правило, к высоким результатам в лыжных гонках не приводит. Специализация предполагает путем подбора средств и методов тренировки целенаправленное воздействие на организм лыжника с целью получения необходимых сдвигов и приспособительных реакций в органах и системах применительно к особенностям лыжных гонок;
- **принцип единства общей и специальной подготовки** реализуется в процессе всей многолетней тренировки от новичка до высококвалифицированного спортсмена. Специализация опирается на всестороннее физическое развитие, поэтому недопустимо сокращение объема общей подготовки, особенно в юношеском возрасте. В реализации этого принципа очень важен индивидуальный подход на всех этапах подготовки;
- **принцип индивидуализации.** Изучение индивидуальных особенностей путем проведения педагогических наблюдений, врачебного контроля и данных контрольных упражнений позволит осуществлять планирование подготовки каждого лыжника с учетом его сильных и слабых сторон, исправить недостатки в технике, в физической подготовке и т.д.

Все принципы спортивной тренировки тесно связаны между собой, и реализуются в процессе многолетней подготовки. Использование тренером научных данных и накопление собственного практического опыта способствуют дальнейшему росту результатов обучающихся.

### **2.3. Содержание подготовки лыжника-гонщика**

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из различных взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, морально-волевой и психологической, тактической и теоретической. Такое условное деление данного процесса на различные виды совершенно необходимо, так как создает реальные возможности для более тщательного подбора средств, методов, нагрузок, для решения конкретных задач и углубленного анализа и планирования многолетней подготовки.

#### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей единой системы многолетней подготовки и направлена на развитие основных двигательных качеств, необходимых лыжнику-гонщику: скоростных способностей, выносливости, силы, координационных способностей.

Физическая подготовка подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

Основная задача общей физической подготовки (ОФП) – укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, гармоничное развитие двигательных качеств. Значение ОФП особенно важно в работе с юными спортсменами. С этой целью используются разнообразные физические упражнения, в том числе из других видов спорта, таких, как гребля, велоспорт, спортивные и подвижные игры, плавание, бег и др. Дозировка нагрузки зависит от возраста, этапа подготовки, индивидуальных особенностей физического развития юных лыжников и т.п.

Вспомогательная физическая подготовка (ВФП) направлена на создание специальной основы – базы для выполнения больших объемов работы, - направленной на развитие специальных двигательных качеств, необходимых лыжнику-гонщику, прежде всего скоростной, силовой и общей выносливости, а также быстроты и координационных способностей. Для этого в подготовительном периоде применяются различные тренажеры, передвижение на лыжероллерах, специально подготовительные упражнения и т.п. Наибольшее внимание ВФП уделяется на осеннем этапе подготовительного периода.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных двигательных качеств строго в соответствии с требованиями лыжного спорта и особенностями соревнований по лыжным гонкам. Основные средства (СФП) – передвижение на лыжах в разнообразных условиях и как дополнительные средства – специальные подводящие и специально подготовительные упражнения. Основное внимание СФП уделяется на зимнем этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде.

Соотношение видов физической подготовки меняется как в годичном цикле, так и в процессе многолетней подготовки. Общая тенденция – постепенное уменьшение объема ОФП и, соответственно, увеличение объема средств ВФП и СФП. Это соотношение зависит от индивидуальной подготовленности юных лыжников, возраста, физического развития, уровня здоровья, функциональных возможностей органов и систем, а также от развития отдельных групп мышц.

В целом соотношение средств различных видов физической подготовки сугубо индивидуально.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка – это целенаправленный многолетний процесс изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при овладении всем арсеналом техники с учетом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности и других требований, предъявляемых к современной технике передвижения на лыжах.

Техническая подготовка осуществляется непрерывно в процессе многолетних занятий лыжными гонками. На первых этапах многолетней подготовки основное внимание уделяется обучению способам передвижения на лыжах. С этой целью применяются разнообразные общепринятые методы – словесные, наглядные и практические. В зависимости от уровня подготовленности, этапа обучения преимущественно используются те или иные методы и различные их сочетания.

**Словесные методы** особенно широко применяются на первоначальном этапе обучения с целью создания у юных лыжников точного представления о форме и содержании движений. Для этого используются различные методы: рассказ, объяснение, описание, задания, указание, комментарии, подсчет, команда, «проговаривание» своих действий обучающимся до или во время выполнения хода и другие. Словесные методы могут применяться и во время показа упражнения тренером или при его выполнении обучающимися. В процессе совершенствования техники словесные методы должны быть более глубокими по содержанию, раскрывать биомеханические характеристики и индивидуальные особенности выполнения движений.

**Методы наглядного воздействия.** В первую очередь используется метод показа ходов тренером. Показ должен быть образцовым по форме и характеру движений. Недопустим

небрежный показ, так как обучающиеся могут скопировать неверные движения. При показе не следует копировать ошибки обучающихся. Показ типичных ошибок возможен, когда обучающиеся в состоянии спокойно, критически анализировать детали хода.

Рекомендуется показ всего хода в целом, но возможно чередовать его с демонстрацией и по частям (деталям), а затем вновь в целом. Для лучшего понимания деталей порой необходим показ на различных скоростях – замедленный и обычный, но замедленный показ используется как временный методический прием.

При совершенствовании техники хороший эффект дает видеосъемка обучающихся с последующим просмотром и разбором хода и его деталей. Важно приучить юных лыжников мысленно воспроизводить все движения за показом тренера и при демонстрации вспомогательного материала.

**Практические методы** позволяют полученные словесными и наглядными методами представления непосредственно использовать при практическом освоении движений. В лыжном спорте популярны две разновидности данного метода – целостного и расчленённого (по деталям) разучивания. Оба метода тесно связаны и дополняют друг друга.

Рационально сочетание всех методов обучения с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей повысит эффективность процесса совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Большое значение в технической подготовке имеет своевременное применение специально подводящих и имитационных упражнений, что в значительной мере ускоряет процесс обучения.

В структуре процесса обучения обычно выделяют три этапа освоения способов передвижения на лыжах: первоначальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование техники.

*Первоначальное разучивание.* В ходе этого этапа решаются следующие задачи: создать у юных лыжников целостное представление о способе передвижения, освоить детали техники, изучить способ передвижения в целом, устранить излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Критерием окончания первого этапа обучения могут служить выполнение частных задач, определенных для этого этапа, и доведение обучения каждому ходу до стадии умения, т.е. способности правильно выполнять движения, но под контролем сознания.

*Углубленное разучивание.* Здесь ставится задача довести первоначальное умение в передвижение на лыжах каким-то способом до относительного совершенства. В этом случае решаются следующие задачи:

- уточнить и освоить отдельные детали техники;
- овладеть точными и свободными движениями при выполнении хода в целом;
- довести технику передвижения до стадии навыка.

На этом этапе обучение продолжается в основном целостным методом. Расчленение на детали применяется с целью концентрации внимания на отдельных, важнейших деталях хода, экономичности и эффективности действий и т.д. Применение видеосъемки, методов срочной информации и самоконтроля ускоряет процесс обучения. Критерием окончания этапа служит доведение обучения до стадии навыка (навык – автоматизированный способ управления движениями).

Закрепление и дальнейшее совершенствование техники. Совершенствование – важный этап в общем процессе обучения. Здесь необходимо обеспечить совершенное владение техникой ходов в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. На этом этапе решаются следующие частные задачи:

- закрепление сформированного навыка в передвижении на лыжах;
- расширение диапазона вариативности техники;
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей лыжников;
- совершенствование техники на высоких скоростях;
- продолжение совершенствования техники с учетом дальнейшего повышения уровня физической подготовленности.

На этом этапе необходим постоянный контроль над степенью автоматизации движений в

условиях нарастания утомления, в момент финишных напряжений, при отключении внимания, при появлении сбивающих факторов и т.п.

Совершенствование техники способов передвижения – непрерывный процесс, он продолжается в течение всех лет активных занятий лыжным спортом.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка помогает лыжнику грамотно построить ход борьбы на дистанциях лыжных гонок с учетом индивидуальных особенностей, возможностей соперников, внешних условий скольжения и рельефа местности. Победа в соревнованиях при прочих равных условиях во многом зависит от уровня тактического мастерства. Овладев техникой, лыжник может лучше использовать свои физические и технические возможности, свои знания и опыт для победы над противником.

Тактическая подготовка лыжника-гонщика складывается из двух видов – общей и специальной подготовки. Общая подготовка – это приобретение знаний по основам техники путем изучения литературы, в ходе теоретических занятий, наблюдений за тактикой сильнейших лыжников, просмотра видеозаписей и т.д. Специальная тактическая подготовка – это овладение практическими умениями и навыками ведения борьбы на трассах лыжных гонок.

В ходе специальной тактической подготовки необходимо приобрести прежде всего умение распределять силы по дистанции, правильно выбирать способы ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, а также освоить навыки тактической борьбы при непосредственном контакте с противником на лыжне.

Равномерное распределение сил наиболее целесообразно для достижения высоких результатов, особенно юными лыжниками. Чаще всего лыжники поддерживают равномерную интенсивность на ровных участках трассы, увеличивают её при преодолении подъемов и, естественно, уменьшают при прохождении спусков.

В ходе соревнований лыжникам приходится вести борьбу непосредственно в контакте с противником – при общем старте, при обгоне. В этом случае приходится реагировать на действия противника и решать задачи в зависимости от своих возможностей (держаться за сильным противником или обойти его и попытаться уйти вперед и т.д.). Все эти вопросы тактической подготовки решаются в ходе тренировочных занятий (индивидуальных или групповых). С этой целью можно широко использовать соревновательный метод в групповом варианте (общий старт, старт в парах и т.д.). Овладеть умением правильно выбирать способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа, условий скольжения и индивидуальных возможностей – важная задача тактической подготовки.

Тактическое мастерство лыжников неразрывно связано с уровнем технической, физической и морально-волевой подготовленности.

### **Морально-волевая и психологическая подготовка**

Высокий уровень проявления моральной, волевой и специальной психологической подготовленности обеспечивается комплексным воспитанием самых различных качеств. Недостаточное развитие хотя бы одного из них может стать причиной поражения спортсмена, поэтому вопросы воспитания этих качеств – одна из важнейших задач в работе со спортсменами любой квалификации.

Весь процесс воспитания складывается из двух взаимосвязанных частей:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание и совершенствование специфических психических возможностей.

В общей структуре волевой подготовленности лыжников-гонщиков следует выделить такие важнейшие качества, как настойчивость и упорство в преодолении любых трудностей и достижении поставленных целей, выдержка и самообладание. Следует выделить и такие



проявления волевых качеств, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, смелость, решительность, дисциплинированность. Учитывая специфику лыжных гонок, в подготовке спортсменов нужно обратить внимание на воспитание умений преодолевать трудности длительным, равномерным и устойчивым проявлением волевых качеств.

Главное в методике воспитания волевых качеств – высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок и соревновательных задач, введение в учебный процесс дополнительных трудностей (усложнение рельефа, введение новых заданий, нагрузок по ходу тренировки на фоне утомления, занятия в сложных погодных условиях, введение сбивающих факторов, постоянная конкуренция равных по силам лыжников), использование соревновательного метода и т.д.

В процессе воспитания широко применяются методы убеждения, принуждения, постепенного повышения трудностей, последовательного усиления самовоспитания. В работе с юными лыжниками следует использовать такой метод воспитания, как поощрение.

Управление предстартовым состоянием – важный раздел психической подготовки лыжников. Можно выделить, по крайней мере, три вида такого состояния:

- состояние боевой готовности, что проявляется в уверенности в своих силах, в стремлении к борьбе на трассе гонок, четком понимании целей и задач соревнования и т.д.;
- состояние стартовой апатии, которое характеризуется пассивностью в подготовке к старту, безразличием к результату, отсутствием желания стартовать, вялостью и т.п.;
- состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, суетливости, неустойчивости настроения, нарушении контроля над своими действиями и др.

Перед ответственными соревнованиями психическое состояние можно регулировать не только методами психического воздействия, но и характером тренировочных нагрузок. Лыжникам с повышенной эмоциональностью необходимо исключить занятия с предельными нагрузками, ограничить объем упражнений с большой интенсивностью, не включать контрольные упражнения и т.п.

Лыжникам с пониженным эмоциональным фоном, наоборот, повышают интенсивность, включают игры, и применяют соревновательный метод и т.д. Разминка перед стартом также соответственно меняется по объему и интенсивности.

Важный раздел волевой подготовки лыжника-гонщика – постепенное усиление элементов самовоспитания и само регуляции психического состояния.

## **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка – важная составная часть всей системы подготовки лыжника и часть общего физкультурного образования молодежи. Содержание теоретической подготовки зависит от возраста и подготовленности лыжников. В теоретические занятия следует включить темы по технике и методике обучения способам передвижения, методике тренировки, тактике, самоконтролю, гигиене занятий, предупреждению травматизма, правилам соревнований и т.д.

### **2.4. Средства подготовки лыжника-гонщика**

Точный подбор упражнений, начиная с первых шагов при занятиях с подростками, во многом определяет эффективность всей многолетней подготовки. Все упражнения, применяемые в тренировке лыжников, можно разделить на следующие группы:

- **общеразвивающие упражнения**, которые в свою очередь делятся на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта. К первой подгруппе относятся разнообразные упражнения, способствующие развитию основных физических качеств, они особенно широко включаются в подготовку юных лыжников. Во вторую подгруппу включаются упражнения из таких видов спорта, как легкая атлетика, гребля, спортивные игры, плавание и др. Важно подобрать упражнения так, чтобы обеспечить наибольший положительный перенос на основной вид – передвижение на лыжах;

- **специальные упражнения** также разделяют на две подгруппы: а) специально подводящие; б) специально подготовительные. Первые применяются для освоения элементов техники способов передвижения на лыжах, вторые – для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. В подгруппу специально подводящих упражнений включаются упражнения имитационного характера, передвижение на лыжероллерах;
- **упражнения основного вида:** передвижение на лыжах в разнообразных вариантах и условиях. Сюда следует отнести все лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и торможения, прикладные упражнения на лыжах и другие, а также соревновательные упражнения на лыжах, выполняемые в соответствии с правилами лыжных гонок.

Кроме того, средства подготовки лыжника можно классифицировать по направленности на развитие основных физических качеств, необходимых лыжникам-гонщикам: выносливости (общей и специальной), быстроты, координационных способностей и др.

## 2.5. Методы подготовки в лыжном спорте

Основным методом тренировки в лыжных гонках является сочетание нагрузки и отдыха, однако вариантов таких сочетаний достаточно много и они значительно отличаются по характеру воздействия на организм. При анализе методов тренировки необходимо рассматривать их с учетом ряда факторов, изменение которых и определяет влияние нагрузок.

### Факторы, определяющие характер воздействия нагрузок и классификацию методов тренировки.

1. **Интенсивность выполнения упражнения.** Интенсивность – это количество работы, выполненной в единицу времени; чаще всего измеряется скоростью передвижения на лыжах. В практике занятий чаще используется второй показатель – частота сердечных сокращений (ЧСС). При передвижении на лыжах ориентировочно можно выделить следующие степени интенсивности:
  - слабая, ЧСС до 120 уд/мин;
  - средняя, ЧСС до 120-150 уд/мин;
  - сильная, ЧСС 150-160 уд/мин;
  - околопредельная, ЧСС 160-180 уд/мин;
  - максимальная, ЧСС 180-200 уд/мин.
2. **Продолжительность выполнения упражнений** обычно определяется длиной отрезка дистанции или временем, затраченным на его преодоление (на упражнение). Длина проходимого отрезка в сочетании с интенсивностью во многом определяют характер воздействия на организм и на развитие того или иного качества.
3. **Продолжительность интервалов отдыха.** Различают следующие по продолжительности интервалы отдыха между отрезками: ординарный – достаточный для восстановления; напряженный (короткий) – очередная нагрузка выполняется на фоне недовосстановления; стимуляционный – нагрузка выполняется на фазе сверхвосстановления от предыдущей работы.
4. **Характер отдыха (пассивный и активный).** В зимнее время пассивный отдых практически не планируется. Активный отдых – передвижение со слабой интенсивностью, критерием восстановления служит ЧСС (до 120 уд/мин).
5. **Количество повторений отрезков (упражнений)** в значительной мере влияет на сдвиги в организме и характер его ответных реакций.

С учетом всех этих факторов можно выделить следующие **методы тренировки**, применяемые в лыжных гонках.

1. **Равномерный метод** характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод

применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.

2. **Переменный метод.** Этот метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.
3. **Повторный метод** характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной) интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недо восстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.
4. **Интервальный метод** заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.
5. **Соревновательный метод** на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.
6. **Контрольный метод** применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годичного цикла. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.
7. **Игровой метод** предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.
8. **Метод круговой тренировки** в основном используется в подготовке юных лыжников с целью развития физических качеств и повышения уровня ОФП.

## 2.6. Структура построения тренировочного процесса

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

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

**Микроциклы.** Самыми элементарными микроциклами являются двухдневные (день тренировки + день отдыха) и трехдневные (два дня тренировочных + день отдыха и, наоборот, один день тренировки + два дня отдыха); подобным образом можно построить и четырехдневные

циклы. Наиболее распространены 7-дневные циклы, что удачно согласуется с календарной неделей. В период проведения соревнований возможна положительность микроциклов до 14 дней.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

разгрузочных микроциклов.

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

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

**Макроциклы** в лыжных гонках строятся на основе годового цикла. В годовом цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* делится на три этапа:

- весенне-летний этап (общей подготовки). Сроки этапа с 1 мая по 31 июля. Основная задача – повышение уровня ОФП, развитие основных физических качеств;
- летне-осенний этап (предварительной специальной подготовки). Он продолжается с 1 августа до начала занятий на снегу на лыжах. Главная задача – развитие специальных физических качеств;
- зимний этап (этап основной специальной подготовки) начинается с момента занятий лыжников на снегу и продолжается до начала основных соревнований, обычно до конца декабря. Главная задача – развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых и специальной выносливости), обучение и совершенствование техники и тактики, достижение к концу этапа спортивной формы.

Цель *соревновательного периода* – достижение наивысшей спортивной формы к основным стартам сезона и её реализация. Продолжительность периода обычно с 1 января до 1-15 апреля, в зависимости от календаря соревнований. Основная задача – дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, совершенствование техники и тактики.

Цель *переходного периода* (продолжительностью до 1 месяца) – вывести лыжника из состояния спортивной формы, предоставить ему относительный отдых и подвести к началу нового подготовительного периода. Основная задача – активный отдых и ликвидация недостатков в физической подготовленности.

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

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

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

## **2.7. Этапы многолетней подготовки в лыжных гонках**

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных спортсменов делится на 4 этапа: начальной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, совершенствования спортивного мастерства.

Данная программа по лыжным гонкам предусматривает планирование материала для

изучения на следующих этапах:

- **Этап начальной подготовки (продолжительность – 3 года).**

Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

- **Тренировочный этап.**

**Этап начальной специализации (продолжительность – 2 года).**

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этом периоде 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 лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

**Этап углубленной специализации (продолжительность – 3 года).**

**Задачи:**

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. 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 способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

## **2.8. Планирование процесса подготовки и управление им**

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках должен осуществляться как управляемая система, направленная на достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями каждого спортсмена и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжном спорте.

Прежде чем приступить к планированию, надо получить, проанализировать и оценить необходимые конкретные исходные данные, характеризующие координационные, физические и психологические способности юных лыжников.

Исходные данные получают путем тестирования и по результатам соревнований. Кроме того, необходимо получить данные врачебно-физкультурного обследования, сведения о ранее пройденных этапах подготовки, индивидуальные данные функциональных возможностей и др.

В зависимости от сроков (продолжительности) различают перспективное (на 4-6 лет), этапное (2-3 года), годовое, оперативное (месяц) и текущее (7-10 дней) планирование.

*Перспективное планирование* представляет собой чрезвычайно ответственную и сложную задачу. В связи с длительностью периода предусмотреть все невозможно. Здесь раскрывают общую направленность, цель и основные задачи подготовки, приблизительные результаты в лыжных гонках и контрольных упражнениях. Перспективное планирование осуществляется в подготовке квалифицированных и наиболее одаренных старших юношей и юниоров. В подготовке новичков и лыжников юношеских разрядов оно практически невозможно.

*Этапное планирование* осуществляется на основе этапов многолетней подготовки с основной направленностью на достижение наивысших результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства. На каждом этапе планируются конкретные задачи по физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке, подбираются средства, устанавливаются примерные объемы нагрузки.

*Годичное планирование* основывается на периодизации спортивной тренировки в лыжных гонках. На правом этапе подготовительного периода (общеподготовительном) постепенно повышаются объем и интенсивность тренировочных нагрузок. При этом объем нагрузки опережает рост интенсивности. Объем и интенсивность растут в основном за счет средств ОФП, однако следует избегать форсирования общей нагрузки. На втором этапе (специальной

подготовки) постепенно сокращается объем, но растет интенсивность нагрузки (на 30-50% по сравнению с предыдущим этапом). Сокращаются в основном средства ОФП.

В соревновательном периоде продолжается рост интенсивности тренировочного процесса, в первую очередь за счет соревновательной нагрузки. В период наиболее ответственных соревнований интенсивность тренировочных нагрузок стабилизируется или даже несколько снижается. Общий объем в этом периоде несколько меньше, чем в подготовительном (на 20-30%).

В переходном периоде снижаются общий объем и интенсивность нагрузок.

В годичном плане предусматриваются объем нагрузок, их интенсивность и распределение по месяцам. Годичное планирование во многом определяется этапами многолетней подготовки.

*Оперативное планирование* – одно из основных и сводится к детализации годичных планов на каждый очередной месяц подготовки. На этот срок устанавливаются конкретные задачи по видам подготовки, уточняются и конкретизируются средства, методы и объемы нагрузок.

*Текущее планирование* – это составление плана недельного цикла. Недельный план наиболее подробно раскрывает все аспекты подготовки лыжников-гонщиков.

Главный принцип управления подготовкой лыжников-гонщиков – постоянное соотнесение программы тренировки с возможностями и возможностями спортсмена на каждом занятии, этапе, в периоде подготовки.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### 3.1. Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

#### План теоретической подготовки этапа начальной подготовки

№	Темы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Вводное занятие	1	1	1
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2	3	3
3	Основы здорового образа жизни	1	3	3
4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2	3
5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	3	3
6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	3	4
7	Врачебный контроль и самоконтроль	1	3	3
	Всего часов	11	18	20



## Программный материал

### **Тема 1. Вводное занятие.**

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

### **Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.**

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### **Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

## План теоретической подготовки тренировочного этапа

№	Тема	Количество часов				
		Т				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	2	3	3	2	2
2	Лыжные гонки в Томской области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	2	3	3
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	3	3
4	Врачебный контроль и самоконтроль	2	3	3	3	5
5	Физиологические основы спортивной тренировки	2	3	3	3	4
6	Питание спортсмена	2	3	3	3	3
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	2	3	3	3	3
8	Основы техники лыжных ходов	2	3	3	3	2
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	3	4	4	4
10	Антидопинговые правила					4
11	Основы совершенствования спортивного мастерства	2	2	4	5	8
Всего часов		20	27	30	32	41

### Программный материал

#### **Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной).

#### **Тема 2. Лыжные гонки в Красноярском крае, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

#### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

#### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

#### **Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

#### **Тема 6. Питание спортсмена.**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

#### **Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, 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.

#### **Тема 8. 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.

#### **Тема 9. 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.

#### **Тема 10. Антидопинговые правила.**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

#### **Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. 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. Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

### **3.2. Практическая подготовка**

- **Этап начальной подготовки (3 года обучения)**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП):**

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;

- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры (ручной мяч, футбол).

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП):

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- ходьба с заданным темпом и дистанцию;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- упражнения в беснежный период:
  1. Изучение стойки лыжника.
  2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.
  
- подготовительные упражнения на снегу и на месте:
  1. Надевание и снятие лыж.
  2. Прыжки на лыжах на месте.
  3. Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.
  4. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.
  5. Спуски с горы,
  6. Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).
  7. Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
  8. Передвижение классическим ходом.
  9. Основные элементы конькового хода.

#### УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся включаются в соревновательную деятельность.

Ранг соревнований	НП до года	НП свыше года
групповой	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (2-3 соревнования)	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-5 соревнований)
школьный		
Межрайонный, региональный		

#### • Тренировочный этап (5 лет обучения)

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП):

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

- легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

#### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП):

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- период начальной специализации (1-2 год обучения):
  1. Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.
  2. Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).
  3. Изучение и совершенствование элементов 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).
  4. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.
- период углубленной специализации (3-5 года обучения):
  1. Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
  2. Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активная постановка лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище.

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.

#### УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Виды соревнований	Период начальной специализации	Период углубленной специализации
Школьный, городской уровни	6-8 стартов	8-12 стартов
Региональный	2-3 соревнования	3-4 соревнования

### 3.3. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;

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

## **1. Общие требования безопасности**

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

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

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

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

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

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

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

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

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

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

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

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

### **3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-

своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения**. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться

соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

**Специальная психологическая подготовка** обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

##### **4.1. Врачебный (медицинский) контроль.**

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить



все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания обучающихся.

Контроль над состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медицинскими работниками учреждения.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

#### **4.2. Педагогический контроль.**

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по наиболее важным направлениям:

- степень усвоения техники двигательных действий;
- уровень развития физических качеств;
- уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование обучающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрация функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль над технической и физической подготовленностью обучающихся осуществляется тренером-преподавателем. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **4.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план

проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой переводные требования, предоставляется возможность повторного обучения в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

#### **4.4. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 - летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

#### **Нормативы ОФП для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения (индивидуальный отбор)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 6,3	Не более 6,5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 135	Не менее 130
	Метание теннисного мяча с места (м)	Не менее 10	Не менее 8

#### **Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям

Основание для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Результаты промежуточной аттестации
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 70%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в групповых соревнованиях

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнивших требования контрольно-переводных нормативов.

#### **Требования по зачислению и условия перевода по годам обучения на тренировочном этапе**

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
Тренировочный год	1	2	3	4	5
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12	12	12
Медицинские требования	медицинское обследование 1 раза в год				
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП				
	Участие в региональных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в соревнованиях (не менее 3-х)	6 стартов, (из них не менее 2- краевых)	7 стартов, (из них не менее 3- краевых)	8 стартов, (из них не менее 4- краевых)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 70%				

#### **4.5. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке**

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, КДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

#### **Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2 года обучения в УТГ**

Виды нормативов	оценка	I г.обучения					II г.обучения				
		12-13 лет					13-14 лет				
		Юн.			Дев.		Юн.			Дев.	
1. Бег 60 м.	Отл.	10,2 сек.			10,6 сек.		10,1 сек.			10,4 сек.	
	Хор.	10,3 сек.			10,7 сек.		10,2 сек.			10,5 сек.	
	Уд.	10,4 сек.			10,8 сек.		10,3 сек.			10,6 сек.	
2. Бег 500 м.	Отл.				2.10 мин.						
	Хор.				2.20 мин.						
	Уд.				2,30 мин.						
3. Бег 1000 м.	Отл.	4,20 мин.			4,35 мин.		4,00 мин.			4,20 мин.	
	Хор.	4,40 мин.			4,55 мин.		4,20 мин.			4,40 мин.	
	Уд.	5.00 мин.			5,20 мин.		4.40 мин.			5.00 мин.	
4. Бег 2000 м.	Отл.									9,00 мин.	
	Хор.									9,30 мин.	
	Уд.									10.00 мин.	
5. Бег 3000 м.	Отл.						11,30 мин.				
	Хор.						12.00 мин.				
	Уд.						12,50 мин.				
6. Прыжок с места	Отл.	170 м.			165 м.		180 м.			175 м.	
	Хор.	165 м.			160 м.		175 м.			170 м.	
	Уд.	160 м.			155 м.		170 м.			165 м.	
7. Отжимание подтягивание	Отл.	6			20		7			25	
	Хор.	5			15		6			20	
	Уд.	4			10		5			15	
10. Нормативы классических ходов		3 км.	5 км.	10 км.	3 км.	5 км.	5 км.	10 км.	3 км.	5 км.	
	Отл.	14.54	25.38	54.39	16.53	29.10	22.20	47.12	14.48	25.27	
	Хор.	15.50	26.40	55.40	17.50	30.10	23.30	48.10	15.50	26.20	
	Уд.	16.50	27.50	56.50	18.50	31.10	24.30	49.10	16.30	27.30	
11. Нормативы коньковых ходов		3 км.	5 км.	10 км.	3 км.	5 км.	5 км.	10 км.	3 км.	5 км.	
	Отл.	14.39	25.18	54.04	16.50	28.51	22.05	46.13	14.33	24.51	
	Хор.	15.40	26.20	55.00	17.40	29.50	23.00	47.15	15.30	25.50	
	Уд.	16.30	27.30	56.00	18.30	30.50	24.00	48.30	16.30	26.50	
Соревновательные дистанции		1-5 км			1-3 км.		3-5-10 км.			2-3-5 км.	
Кол-во стартов		6 л/а 14 лыж.			6 л/а 14 лыж.		6 л/а 20 лыж.			6 л/а 20 лыж.	
Выполнение разрядов		II юн.			II юн.		I юн.			I юн.	





**Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической  
подготовке для лыжников-гонщиков 3-5 года обучения в УТГ**

Виды нормативов	оценка	III г.обучения		IV г.обучения		V г.обучения	
		14-15 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1. Бег 60 м.	Отл.	10,0 сек.	10,1 сек.	9,9 сек.	10,0 сек.	9,0 сек.	9,5 сек.
	Хор.	10,1 сек.	10,2 сек.	10,0 сек.	10,1 сек.	9,5 сек.	9,8 сек.
	Уд.	10,2 сек.	10,3 сек.	10,1 сек.	10,2 сек.	10,0 сек.	10,1 сек.
2. Бег 1000 м.	Отл.	3.50 мин.	4,10 мин.	3.40 мин.	4,00 мин.	3,30 мин.	3.50 мин.
	Хор.	4,10 мин.	4,30 мин.	4,00 мин.	4,25 мин.	3,45 мин.	4,15 мин.
	Уд.	4,30 мин.	4,45 мин.	4,10 мин.	4,40 мин.	4,00 мин.	4,30 мин.
3. Бег 2000 м.	Отл.		8,10 мин.		8,00 мин.		7,50 мин.
	Хор.		8,45 мин.		8,15 мин.		8,00 мин.
	Уд.		9.15 мин.		8,45 мин.		8,20 мин.
4. Бег 3000 м.	Отл.	11,20 мин.		10,00 мин.		9,30 мин.	

	Хор.	11,40 мин.			10,30 мин.			10,00 мин.					
	Уд.	12,00 мин.			11,00 мин.			10,30 мин.					
5. Прыжок с места	Отл.	185 м.	180 м.	190 м.	185 м.		210 м.	200 м.					
	Хор.	180 м.	175 м.	185 м.	180 м.		200 м.	190 м.					
	Уд.	175 м.	170 м.	180 м.	175 м.		190 м.	180 м.					
6. Отжимание  подтягивание	Отл.	8	28	10	30		13	35					
	Хор.	7	25	9	28		11	30					
	Уд.	6	20	8	25		9	28					
7. Нормативы классических ходов		5 км.	10 км.	3 км.	5 км.	5 км.	10 км.	3 км.	5 км.	5 км.	10 км.	3 км.	5 км.
	Отл.	19.37	41.12	13.05	22.25	17.26	36.24	11.41	19.58	15,41	32.,35	10,33	17,59
	Хор.	20.00	42.00	13.40	23.30	18.30	37.00	12.30	20.50	16.30	33.00	11.00	18.30
	Уд.	21.30	43.00	14.30	24.30	19.20	38.30	13.30	21.50	17.00	34.00	11.30	19.00
8. Нормативы коньковых ходов		5 км.	10 км.	3 км.	5 км.	5 км.	10 км.	3 км.	5 км.	5 км.	10 км.	3 км.	5 км.
	Отл.	19.12	39.57	12.43	21.39	16.54	35.00	11.14	19.05	15,05	31.07	10.04	17,03
	Хор.	19.50	40.00	13.10	22.00	17.20	36.00	11,40	19,30	16,00	32.00	10,30	17.33
	Уд.	20.30	42.00	13.40	23.00	18.00	37.00	12,10	20,30	16.30	33.00	11.00	18,40
Соревновательные		5-10 км		3-5	5-10-15 км.		5-10 км.		5-10-15		3-5-10 км.		



дистанции			км.			км	
Кол-во стартов		2 л/а 10 лыж.	2 л/а 10 лыж.	2 л/а 12 лыж.	2 л/а 12 лыж.	2 л/а 14 лыж.	2 л/а 14 лыж.
Выполнение разрядов		Ш	Ш	П	П	І	І

\*Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

Техническая подготовка обучающихся оценивается на контрольных тренировках субъективно, комиссией из состава тренеров.



## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 6,1	Не более 6,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 140	Не менее 135
	Метание теннисного мяча с места (м)	Не менее 12	Не менее 10

### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 6,0	Не более 6,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 150	Не менее 140
	Метание теннисного мяча с места (м)	Не менее 14	Не менее 12

### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки 3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м (сек)	Не более 10,7	
	Бег 30 м (сек)		Не более 5,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 165	Не менее 160
	Метание теннисного мяча с места (м)	Не менее 15	Не менее 14

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа 1 года обучения (период начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (сек)	Не более 15,6	
	Бег 60 м (сек)		Не более 10,8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 175	Не менее 170
Выносливость	Бег 1000 м	Не более 3 мин 45 с	
	Бег 800 м		Не более 3 мин 35 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		Не более 19 мин 20 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	Не более 29 мин 34 с	Не более 33 мин 35 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	Не более 1 ч 39 мин	
	Лыжи, свободный стиль 3 км		Не более 19 мин 30 с
	Лыжи, свободный стиль 5 км	Не более 29 мин 55 с	Не более 33 мин 40 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	Не более 1 ч 03 мин	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивная подготовленность (разряд) на конец учебного года – 2 юн–3 юн			

### Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа 2 года обучения (период начальной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (сек)	Не более 14,6	
	Бег 60 м (сек)		Не более 10,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 180	Не менее 175
Выносливость	Бег 1000 м	Не более 3 мин 40 с	
	Бег 800 м		Не более 3 мин 20 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		Не более 14 мин 48 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	Не более 22 мин 20 с	Не более 25 мин 27 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	Не более 47 мин 12 с	

	Лыжи, свободный стиль 3 км		Не более 14 мин 33с
	Лыжи, свободный стиль 5 км	Не более 22 мин 05 с	Не более 24 мин 51 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	Не более 46 мин 13 с	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивная подготовленность (разряд) на конец учебного года – 1 юн			

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа  
3 года обучения (период углубленной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м	Не более 14,1 с	
	Бег 60 м		Не более 10,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 190	Не менее 180
Выносливость	1000 м	Не более 3 мин. 30 с	
	Бег 800 м		Не более 3 мин. 05 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		Не более 13 мин. 05 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	Не более 19 мин. 37 с	Не более 22 мин 25 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	Не более 41 мин 12 с	
	Лыжи, свободный стиль 3 км		Не более 12 мин 43 с
	Лыжи, свободный стиль 5 км	Не более 19 мин 12 с	Не более 21 мин 39 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	Не более 39 мин 57 с	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивная подготовленность (разряд) на конец учебного года – III			

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа  
4 года обучения (период углубленной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м	Не более 13,5 с	
	Бег 60 м		Не более 9,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 200	Не менее 190
Выносливость	1000 м	Не более 3 мин. 20 с	
	Бег 800 м		Не более 2 мин. 50 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		Не более 13 мин. 05 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	Не более 19 мин. 37	Не более 22 мин 25

	км	с	с
	Лыжи, классический стиль 10 км	Не более 41 мин 12 с	
	Лыжи, свободный стиль 3 км		Не более 12 мин 43 с
	Лыжи, свободный стиль 5 км	Не более 19 мин 12 с	Не более 21 мин 39 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	Не более 39 мин 57 с	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивная подготовленность (разряд) на конец учебного года – II-III			

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа  
5 года обучения (период углубленной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м	Не более 13,2 с	
	Бег 60 м		Не более 9,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 210	Не менее 200
Выносливость	1000 м	Не более 3 мин. 10 с	
	Бег 800 м		Не более 2 мин. 40 с
	Лыжи, классический стиль 3 км		Не более 10 мин. 33 с
	Лыжи, классический стиль 5 км	Не более 15 мин. 41 с	Не более 17 мин 59 с
	Лыжи, классический стиль 10 км	Не более 32 мин 35 с	
	Лыжи, свободный стиль 3 км		Не более 10 мин 04 с
	Лыжи, свободный стиль 5 км	Не более 15 мин 05 с	Не более 17 мин 03 с
	Лыжи, свободный стиль 10 км	Не более 31 мин 07 с	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
Спортивная подготовленность (разряд) на конец учебного года – I			

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Нормативные документы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.;
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125);
- Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111).

### 5.2. Учебно-методическая литература:

- Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ;
- специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.;
- Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001;
- Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.;
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977;
- Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990;
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976;
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

### 5.3. Интернет ресурсы:

- [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) — федерация лыжных гонок России
- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — министерство спорта России
- [минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - министерство образования РФ
- <http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области
- <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»