Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

спортивная школа «Искра» поселка Кедровый Красноярского края

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом МБУ ДО СШ «Искра»

Протокол от «24» июля 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ ДО СШ «Искра»

_____ Н.В. Большаков

Приказ № 167 от «31» июля 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Возраст обучающихся - 9-18лет

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на этапе учебно-тренировочном - 5 лет.

Год составления программы: 2023год

Авторы –составители:
А.М. Виноградова, инструктор-методист
А.В.Фондова, заместитель директора
Р.Н.Левин, тренер- преподаватель

п. Кедровый

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 № 773 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с ВРВС
Номер-код вида спорта 031 000 561 1Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
классический стиль 0,5 км	0310013811Н
классический стиль 1 км	0310023811Н
классический стиль 3 км	0310033811Н
классический стиль 5 км	0310043811С
классический стиль 7,5 км	0310423811Н
классический стиль 10 км	0310053611Я
командный спринт	0310353611Я
свободный стиль - спринт	0310403611Я
свободный стиль 0,5 км	0310113811Н
свободный стиль 1 км	0310123811Н
свободный стиль 3 км	0310133811Н
свободный стиль 5 км	0310143811С
свободный стиль 7,5 км	0310413811Н
свободный стиль 10 км	0310153611Я
скиатлон (5 км + 5 км)	0310263811Д
персьют (5 км + 5 км)	0310213811С
эстафета (4 чел. х 3 км)	0310433811Д
эстафета (4 чел. х 5 км)	0310243611С
лыжероллеры - масстарт	0310291811Я
лыжероллеры - персьют	0310301811Я
лыжероллеры - раздельный старт	0310271811Я
лыжероллеры - спринт	0310311811Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденной приказом Минспорта России 24.10.2022 № 851 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта лыжные гонки», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ).

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

2. Характеристика Программы

Лыжные гонки – циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, 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 на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определены в Таблице 1

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	3	9	12
УТ	5	12	10

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта спортивная борьба (спортивная дисциплина вольная борьба).

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта спортивная борьба.

2.2. Объем Программы

Объем Программы определен в Таблице 2

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	12	16
Общее количество часов в год	312	416	624	832

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная

тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;
- спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединятся (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводится (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		НП	УТ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам виду спорта лыжные гонки;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации,

календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	не менее 2	не менее 3	не менее 6	не менее 9
	ПСШ, ПП	ПСШ, ПП	ПСШ, ПП, КС	ПСШ, ПП, ЧП, КС
Основные	-	не менее 2	не менее 6	не менее 8
	-	ПП, КС, ПК	КС, ПК	КС, ПК, ПСФО

Примечание:

*- количество соревнований в Приложении № 4 ФССП

ПСШ – первенство СШ
КС – краевые соревнования (не входящие в ЕКП)
ПП – первенство поселка
ЧП – чемпионат поселка
ПК – первенство края
ЧК – чемпионат края
ПСФО – первенство Сибирского федерального округа
ЧСФО – чемпионат Сибирского федерального округа
ВС – всероссийские соревнования
МТ – международный турнир
ПР – первенство России
ЧР – чемпионат России

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 5.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;
- используются следующие виды планирования:
  - ✓ ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
  - ✓ ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
  - ✓ ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Этапы и годы подготовки			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп			
		12	12	10	10
1	ОФП	197	250	262	300
2	СФП	56	104	187	266
3	Спортивные соревнования	6	12	18	83
4	Техническая подготовка	47	42	112	100
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	20	42
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	11	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	14	17
8	Общее количество часов в год	312	416	624	832

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных

ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. 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. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение

походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

- развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.
-

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	**Здоровьесбережение**		
1.1	**Организация и проведение мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни**	Дни здоровья и спорта в рамках которых, предусмотрено: формирование и умений в проведении дней здоровья и спорта спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и	В течение года

		проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандиских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
1.2	**Режим питания и отдыха**	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, знание способа закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1	Т**еоретическая подготовка**(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб,флаг,гимн),готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2	**Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях))**	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях награждения на указанных	В течение года

		мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организаций, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3	**Профориентационная деятельность**		
3.1	**Судейская практика**	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
3.2	**Инструкторская практика**	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-	

		тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование склонности к педагогической работе	
4	**Социально-психологическая деятельность**		
4.1	**Формирование положительного морально-психологического климата в спортивном коллективе**	Участие в выездных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, предусматривающих совместное проживание, тесное взаимодействие в рамках процесса спортивной подготовки	
4.2	**Организация предметно-эстетической среды** Создание атмосферы психологического комфорта, поднятие настроения, предупреждение стрессовых ситуаций, создание микроклимата, способствующего позитивному восприятию спортивной школы	Оформление стендов по отделениям: высказывания цитаты на тему ЗОЖ, уголок именинника, рейтинги сдачи нормативов ГТО - участие в оформлении: интерьера спортивных объектов (по отделениям СШ); входных зон ; создание фотозон к традиционным праздникам (Новый год, 8 марта, День защитника отечества и тд) -выставки рисунков, фотографий творческих работ	В течение года

		- совместная с детьми разработка. Создание и популяризация особой школьной символики (флаг школы, гимн школы, эмблема школы)	
5	**Безопасность жизнедеятельности**		
	Сохранение жизни и здоровья обучающихся в процессе образовательной деятельности	-проведение бесед и на тему -соблюдения ППБ; - соблюдения ПДД -проведение тренировок по эвакуации при чрезвычайных ситуациях	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 7

Таблица 7

План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

- определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению

подготовки			мероприятий
НП	Индивидуальные консультации со спортсменами	Круглогодично	Дополнительно рекомендовать для получения актуальной информации по борьбе с допингом и проверки препаратов на предмет разрешённости обращаться на сайт http://rusada.ru/
	Обсуждение темы «Всемирный Антидопинговый кодекс»	Сентябрь-октябрь	
	Беседа «Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)»	Январь-февраль	
УТ(СС)	Индивидуальные консультации со спортсменами	Круглогодично	
	Беседа «Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)»	Январь-февраль	
	Беседа «Список препаратов не запрещенных для использования в спорте с учетом возрастных показаний»	Январь-февраль	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 8.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	Сентябрь-май	Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров.
	Практические занятия	Сентябрь-май	Практические занятия предусматривают: • составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам; • проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	Сентябрь-май	Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров.
	Практические занятия	Сентябрь-май	Практические занятия предусматривают: • составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе,

			общеобразовательных школах района, города; • организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Цель: медицинское сопровождение УТП

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	В течение года	
	Применение педагогических средств: рациональное планирование тренировочного процесса, рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований, правильное построение тренировочного занятия и т.д.	• В течение года	
	Применение психолого-педагогических средств: теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	В течение года	
	Применение гигиенических средств: • беседы о суточном режиме, специализированном питании, закаливании; • плавание, сауна.	В течение года 1 раз в неделю	
	Медико-биологические средства: • рациональное питание, • витаминизацию • физические средства восстановления	В течение года	
	Предварительные медицинские осмотры	перед соревнованиями	

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта лыжные гонки;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе и по виду лыжные гонки;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- в течение года не менее 2х раз сдавать контрольные нормативы по видам спортивной подготовки;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап.
- укрепление здоровья.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта лыжные гонки;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовке, соответствующей виду спорта лыжные гонки;
- в течение года не менее 2х раз сдавать контрольные нормативы по видам спортивной подготовки;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Мероприятия по оценке результатов освоения Программы :

1. Промежуточная аттестация – 1 раз в год.
2. Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП (начало общеподготовительного, конец общеподготовительного, конец специально-подготовительного).
3. Прием тестирования по теоретической подготовке.
4. Результаты выступления в запланированных спортивных соревнованиях.

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11.0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	110	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Кол-во раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег 1000 м.	мин. сек.	не более		не более	
			6.30.	7.00.	5.50.	6.20

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16.0	16.8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.0	4.15
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3000 м.	мин. сек.	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3000 м.	см мин. сек.	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до двух лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский	

	спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
свыше двух лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

4. Рабочая программа по виду спорта лыжные гонки. Программный материал для УТЗ по каждому этапу СП

4.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников.

В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства общей физической подготовки и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах.

ОФП служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в

бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного ходов. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

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

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. СФП в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу специальной физической подготовки. Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем.

На соотношение средств общей и специальной физической подготовки и динамику его изменения в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития в целом и отдельных групп мышц, физические качества, функциональные возможности органов и систем. С возрастом и ростом квалификации объем средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем специальной физической подготовки. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжника как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП иСФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной. В целом соотношение средств общей и специальной физической подготовки - вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от конкретного уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма юных лыжников-гонщиков. Поэтому независимо от этапа многолетней подготовки даже в конце юношеского возраста объем средств общей физической подготовки может быть весьма значительным. Такая же картина может наблюдаться и у юниоров, особенно в подготовительный период.

4.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств

(равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Построение технической подготовки

Становление и совершенствование технического мастерства осуществляются в процессе технической подготовки лыжника-гонщика. Обычно при планировании тренировки основное внимание обращается на физическую подготовку, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, методы тренировок (равномерный, переменный, повторный и контрольный). Планирование же технической подготовки ограничивается самыми общими указаниями, например, «совершенствование техники передвижения на лыжероллерах различными способами ходов» и «шлифовка элементов техники попеременных ходов». Такое недостаточное внимание к технической подготовке объясняется прежде всего слабыми знаниями о современных требованиях к совершенной технике. Кроме того, немалое значение имеет отсутствие единой методики технической подготовки, основанной на этих требованиях. Остается нерешенным в практической работе и вопрос об устранении ошибок. Вдумчивая методическая работа по перестройке техники подменяется применением тех или иных упражнений в качестве строго установленных рецептов при конкретных ошибках. В целом техническая подготовка, определяющая техническое мастерство, требует в настоящее время существенного улучшения.

Планирование технической подготовки лучше начинать с установления периодов ее и определения задач для каждого периода. Наиболее естественное деление на три периода:

начальное овладение техникой;
становление технического мастерства;
совершенствование технического мастерства.

Высокие результаты в современных лыжных гонках требуют значительного повышения уровня технического мастерства.

Если в обучении отсутствовала правильная единая начальная школа техники, то нет той базы, основы, на которой создается и растет техническое мастерство. Следовательно, такую школу надо пройти. Поэтому этап начального обучения сводится не к тому, чтобы просто изучить лыжника стоять и передвигаться на лыжах. Следует научить и стоять, и скользить на лыжах только правильно, но и на основе современных требований к совершенной технике.

Первый этап технической подготовки

1.Начальное овладение основами современной техники следующих ходов:

попеременного двухшажным (классический);
одновременно- безшажным (классический);
одновременно одношажным (классический);
полуконьковым;
попеременным;
одновременно-одношажным (коньковый).

2.Начальное овладение основами современной техники преодоления подъемов:

попеременным двухшажным классическим ходом;
- одновременными и попеременными двухшажными коньковыми ходами;
«полуёлочкой»
«елочкой»;
«лесенкой».

3.Начальное овладение основами современной техники преодоления спусков:

высокая стойка;
средняя стойка;

низкая стойка;
преодоление бугра;
преодоление впадин;
преодоление встречного склона.

4.Начальное овладение основами современной техники торможения:

"плугом";
упором «полуплугом»;
боковым соскальзыванием;
палками;
изменением стойки;
управляемым падением.

5. Начальное овладение основами современной техники поворотов в движений и на месте:

в движении переступанием;
в движении «плугом»;
в движении упором («полуплугом»);
на параллельных лыжах;
поворот на месте.

И он должен охватывать не только новичков, ранее не ходивших на лыжах, но и всех, кто не прошел настоящей школы техники лыжника-гонщика, кто не владеет ее основами, независимо от спортивной квалификации и уровня спортивных достижений.

Второй этап технической подготовки – становление технического мастерства – не всегда совпадает с общим спортивным ростом до уровня квалификации мастера спорта. Техническое мастерство может опережать звание мастера. И среди подрастающих спортсменов этому есть уже немало примеров. Однако чаще встречаются мастера спорта СССР, которые еще довольно далеки от подлинного современного технического мастерства.

Завершение этапа становления технического мастерства может пройти в относительно короткие сроки – 1 – 2 года. Несмотря на его наличие умение использовать его для достижения высоких результатов – дело еще достаточно долгое.

Процесс совершенствования мастерства чрезвычайно трудоемок и немыслим без существенной перестройки даже совершенной техники и специальной физической подготовки, на которую он опирается. Этот этап продолжается далее в течение всей спортивной жизни лыжника. Неуклонный рост физических возможностей в соответствии с требованиями техники необходим и реален. К новым физическим возможностям надо приспосабливать свою, даже очень совершенную, технику, которая применялась ранее при менее высокой подготовленности. Систематическая круглогодичная многолетняя техническая подготовка составляет важную основу неуклонного прогрессирования спортсмена. По общепризнанному мнению, она сыграла свою роль в успехах российских лыжников на международной лыжне за последние годы.

Соответственно этим этапам определяются и основные задачи технической подготовки:

этап начального овладения современной техникой – научить основам современных требований в лыжных ходах;

этап становления технического мастерства – научить современной технике, умению наиболее полно использовать физические и технические возможности;

этап совершенствования технического мастерства – постоянно совершенствовать как саму технику, так и ее применение в ответственных выступлениях на основе повышения и детализации требований к специальной физической подготовке.

Такое деление на этапы и определение основных их задач достаточно схематичны. Однако они помогут на каждом этапе правильно ориентироваться на основные направления технической подготовки в неразрывной связи с физической.

Давно миновали те времена, когда лыжники занимались технической подготовкой только на снегу. Теперь большее значение приобретает летняя техническая подготовка. Зимой просто некогда много заниматься ей. Надо основательно готовиться к конкретным выступлениям; тратить силы на самих соревнованиях, тратить время на вкатывание. Летом, когда нет соревнований, времени для работы над техникой больше. Современные возможности (имитационные упражнения; упражнения

на лыжероллерах, искусственной лыжне) позволяют много и очень детализованно работать над техникой. Прежде всего возможно углубленное теоретическое изучение требований к технике. Возможна и необходима выработка глубокого понимания деталей, их назначения, способов выполнения и взаимного влияния. Тогда зимой в случае необходимости достаточно краткого указания, без распространенных объяснений и дополнительных доказательств. Летом и возможно, и необходимо овладение правильными основами скользящего шага. Вместе с тем поддаются исправлению в летних условиях те ошибки, которые возникли зимой на лыжне, и если они вновь появляются при ходе на лыжах, то легко и быстро устраняются. Этому способствует система упражнений технического совершенствования, которая в подавляющей части отдельных упражнений одинаково пригодна как на лыжне зимой, так и на лыжероллерах, и в имитационных упражнениях летом.

В летних условиях основной задачей являются отработка граничных поз в движениях и овладение техническим самоконтролем при выполнении всех упражнений и лыжных ходов. Тогда зимою на лыжне, вдали от тренера, каждый гонщик может во время тренировки и в соревновании вести самоконтроль над техникой и на его основе оттачивать свое техническое мастерство. Все это существенно изменяет задачи последних этапов подготовительного периода. К выпадению первого снега лыжник уже должен быть в соответствующей высокой спортивной форме, тогда период вкатывания не будет ставить своей задачей постепенное втягивание организма в интенсивную работу с повышением нагрузки. Поскольку к началу зимы уже будет завершен этап основательного технического совершенствования в бесснежных условиях, то на первой лыжне будут уже иные задачи: выработка легкости хода на большой скорости, тонкое приспособление к особенностям зимних трасс. Неслучайно лыжники северных стран не только вкатывание, но и ряд выступлений на соревнованиях все еще относят к подготовительному периоду. Первые соревнования у них служат еще средством тренировки и не входят в соревновательный период. На них они стремятся не к победе, а к техническому и тактическому совершенствованию. Лишь считая себя достаточно подготовленными, они намечают (каждый по своей готовности) то соревнование, которым они начинают соревновательный период. Здесь уже главной целью гонки становится победа, ради которой применяются все итоги основательной подготовки в полноценной борьбе. Поэтому средства летней технической подготовки такие, как лыжероллеры, асфальтовой дорожке, искусственные лыжни из опилок, должны стать не редким развлечением, а одним из основных средств технической подготовки лыжника-гонщика. При этом происходит совершенствование техники и подготовка необходимых групп мышц к соответствующему характеру работы.

4.3. Тактическая подготовка

Тактика – это совокупность средств, приёмов, применяемых лыжником как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивно-технического результата.

В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также

путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

4.3.1. Тактика применения классических лыжных ходов на различных участках дистанции

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика.

Равнинные участки.

В условиях удовлетворительного и плохого скольжения (мягкая лыжня, рыхлая опора для палок) равнинные участки следует проходить попеременным двухшажным ходом. При особо благоприятных условиях (отличное скольжение, твердая опора для палок, жесткая лыжня) равнинные участки целесообразно проходить одновременным бесшажным ходом, так как он даёт преимущество в скорости при заметной экономии сил. Спортивная практика этому яркое подтверждение. Все сильнейшие лыжники проходят равнинные участки дистанции, расположенные на старте и финише, только одновременным бесшажным ходом. При хорошем скольжении равнинные участки лучше проходить сочетанием одновременного бесшажного с одновременным одношажным ходом (скоростной вариант) или сочетанием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом (скоростной вариант).

Подъёмы.

На современных гоночных трассах подъёмы составляют 1/3 её длины. Подъёмы могут преодолеваться скользящим, беговым и ступающим шагом, если лыжник использует попеременный двухшажный ход, а также «полуелочкой», «елочкой». Выбор способа преодоления подъёма зависит от крутизны и длины склона, состояния лыжни и опоры для палок, смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника и его работоспособности в данное время. Известно, что почти все подъемы имеют переменную крутизну, а это требует разнообразных способов их преодоления. Скользящим шагом целесообразно преодолевать отлогие склоны. Подъём беговым шагом лучше применять на средних и крутых склонах, а также на более отлогих при плохом скольжении. Подъём ступающим шагом эффективен на крутых склонах. При слабой подготовке или не удачной смазке, когда крутизна склона не позволяет подниматься даже ступающим шагом, следует применять способы подъёма «полуёлочкой» или «ёлочкой».

При преодолении подъемов тактически рационально применять такие способы или их сочетания, которые лучше соответствуют особенностям рельефа. В целях поддержания высокого темпа гонки и наиболее быстрого преодоления подъёма применяют в гору, по мере укорочения длины и скорости скольжения, сочетание нескольких способов, т.е. отлогую часть склона преодолевают скользящим шагом, среднюю беговым, а заключительную (крутую) – ступающим шагом. Переход от одного способа к другому должен быть своевременным, точным и быстрым, без

потери скорости. Попытка сохранить способ подъёма, когда длина скольжения лыжи значительно укоротилась, приводит к значительным, неэкономичным изменениям.

Равнинные участки после подъемов: лыжниками целесообразно проходить сочетанием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным. Такое сочетание к тому же способствует лучшему протеканию восстановительных процессов в организме лыжника, существенно снимает нагрузку с мышц ног, выполнявших большую работу во время преодоления подъёма. Однако если равнинный участок после крутого подъёма все же имеет незначительно восходящую крутизну, то проходить его рациональнее попеременным двухшажным ходом. Если после подъёма следует открытый спуск, то подъём надо преодолевать в быстром темпе и очень активно начать вход в спуск. Для этого необходимо выполнить 3-4 беговых шага, 2-3 раза сильно оттолкнуться палками (одновременный бесшажный ход или одновременный одношажный – стартовый вариант) и сразу же принять стойку спуска. Если же после спуска сразу начинается подъём, то лыжнику следует перед входом в подъём несколько раз оттолкнуться руками. Применив этот тактический приём, лыжник несколько дольше поддержит падающую скорость и проскользит в начале подъёма еще несколько метров по инерции. Переходить на попеременный двухшажный ход следует только тогда, когда крутизна подъёма возросла и скорость значительно снизилась.

Неровные участки, имеющие конфигурацию морских волн, следует проходить одновременным бесшажным ходом.

Открытые спуски.

На открытых спусках лыжник значительно снижает свою двигательную активность, создавая тем самым наиболее благоприятные условия для восстановления сил и функций организма. Открытые длинные спуски лучше проходить в стойке «отдыха». Ноги как можно больше следует выпрямить в коленных суставах (но не полностью), туловище согнуть в пояснице, до горизонтального положения, а руки поставить в сомкнутом положении впереди верхней части тела. Такая поза хорошо обтекаема и выгодна с физиологической точки зрения – позволяет хорошо расслабить мышцы ног, плечевого пояса и спины. Лыжниками используются и низкая стойка, так достигается еще меньшее лобовое сопротивление воздуха и скорость несколько увеличивается. Но при этом снижается способность к амортизации толчков, гораздо больше устают мышцы ног, хуже «отдыхают» мышцы спины и рук, плохо просматривается трасса. Поэтому при выборе стойки применительно к тому или иному спуску лыжнику необходимо учитывать все обстоятельства. Весьма важно при прохождении открытых спусков акцентировать внимание на глубоком выдохе, который тоже способствует расслаблению мышц и лучшему восстановлению работоспособности организма.

Закрытые спуски.

При прохождении спусков лыжнику бывает необходимо прибегнуть к торможению. В этих случаях лыжнику следует применить торможение «плугом», упором или соскальзыванием. Стойка в «плуге» применяется для торможения на отлогих, прямых склонах. Торможение выполняется обеими лыжами. Скорость лыжника на спуске зависит от угла разведения лыж и характера снежного покрова. На крутых склонах, имеющих жесткую, обледенелую лыжню, когда высокая скорость, тормозить «плугом» нецелесообразно. В этих условиях эффективнее применить торможение соскальзыванием. Следует отметить, что торможение соскальзыванием применяется не только для снижения скорости спуска, но и для изменения направления движения. Торможение упором целесообразно применять при спуске наискось или на равнинном участке после выката.

Повороты в движении.

Современные трассы требуют от лыжника умения быстро, а самое главное, без потери скорости выполнять повороты. Повороты в движении при перемене передвижения на равнинных участках и склонах. Способов поворотов существует много. Это поворот переступанием, упором, «плугом», «ножницами», из упора, на параллельных лыжах. Каждый поворот имеет свои технико-тактические преимущества. Задача лыжника – научиться рационально использовать в ходе гонки преимущества того или иного поворота на равнинных участках, склонах и на выкате со склона (на равнине). Выбор поворота зависит от задачи, которую ставит лыжник на склоне, крутизны и профиля склона, состояния снежного покрова, скорости движения и т.д.

На равнинных участках целесообразно применять поворот переступанием, на склонах – переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах. Поворот переступанием – самый

простой и наиболее распространенный из всех поворотов, который увеличивает скорость лыжника. На равнинных участках и на отлогих склонах увеличение скорости происходит за активного отталкивания палками. На крутом склоне отталкивание палками и лыжей нецелесообразно (большая скорость).

При большой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим, лыжнику следует применять поворот упором. В зависимости от решаемой тактической задачи на спуске – сохранения скорости или торможения – необходимо лыжу в упоре меньше или больше кантовать и загружать. При высокой скорости, для уменьшения крутизны спуска наискось лучше применять поворот «ножницами». Зачастую лыжнику необходимо выполнить полный поворот (из косого спуска в косой в другую сторону). В этом случае целесообразно применить поворот из упора.

На раскатанных склонах лучше всего применять поворот на параллельных лыжах. Этот поворот требует наименьшей затраты сил, а самое главное – скорость во время поворота снижается незначительно. Поворот на параллельных лыжах считается самым современным способ. Высококвалифицированные лыжники предпочитают выполнять на спусках поворот этим способом.

4.3.2. Тактически рациональное применение коньковых лыжных ходов на дистанции

Было установлено (В.Н. Манжосов), что скорость передвижения коньковыми способами значительно выше, чем при прохождении тех же участков классическими ходами. Требования к сердечно-сосудистой системе коньковые способы предъявляют несколько ниже, чем при передвижении классическими ходами. Так, по данным специалистов, частота сердечных сокращений (ЧСС) на подъемах при преодолении их коньковыми ходами в среднем ниже на 10-15 уд./мин. У лыжников, передвигающихся коньковыми ходами, пульсограммы имеют более сглаженный характер, чем при применении классических способов передвижения. Разница между максимальной ЧСС и минимальной уменьшается на 15-20%, а скорость на равнинных участках возрастает до 20% (А.В. Кондрашев). В дальнейшем при совершенствовании техники коньковых ходов, силовой подготовки лыжника,- инвентаря, смазки, а также качества подготовки дистанции. Специалисты предполагают увеличение скорости передвижения до величин, характерных для конькобежцев, т. е. дистанции в 10 км, возможно, будут: проходить за 16-19 мин. Увеличение средней скорости передвижения на трассе произойдет и за счет повышения тактической подготовленности спортсмена.

Таблица 12

Характеристика коньковых лыжных ходов
(по В.Д. Евстратову, П.М. Виролайнену, Г.Б. Чукардину, 1988)

Название хода	Время цикла, с	Расстояние за цикл, м	Скорость в цикле, м/с	Темп в минуту(циклы)
Полуконьковый ход	1,02	7	6,86	58
Коньковый ход с махами руками	0,7-1,0	6-9	6-10	60-85
Коньковый ход без махов руками	0,9-1,4	7-12	6-9	42-66
Одновременный двухшажный коньковый ход	0,8-1,6	3,5-8,5	3,5-7,0	40-75
Одновременный одношажный коньковый ход	1,2-2,0	6-15	3,5-8,5	30-50
Попеременный коньковый ход	0,8-1,15	3-4,5	3,5-5	55-75

Во-первых, выбор эффективного хода на участке трассы определяется технико-тактическими возможностями его: длина цикла (м)/ время цикла (с), скорость в цикле (м/с), темп движения (циклы в 1 мин), это следует из табл. 1.

Во-вторых, при выборе того или иного хода лыжник должен учитывать протяженность участка трассы, характер рельефа на нем, физическое состояние, степень усталости, состояние опоры для палок и лыжни, а также скольжение.

В-третьих, выбор хода зависит и от целевой установки: какую тактическую задачу собирается решать лыжник на данном конкретном участке трассы - обгон или выигрыш времени, сохранение лидерства или отдых. Установлено, что, если нарезанная лыжня отсутствует, если лыжное полотно

жесткое, гладкое, равнинные участки рационально проходить одновременным одношажным коньковым ходом. Исследования, проведенные в секторе лыжных гонок во ВНИИФК, показали, что этот ход наиболее перспективен с точки зрения увеличения скорости на соревновательных трассах. Прирост скорости при использовании на равнинных участках одновременного одношажного конькового хода более ощутим, чем при других лыжных ходах.

Одновременный одношажный коньковый ход требует от лыжника хорошей координации движений, развитого чувства равновесия, умения своевременно загружать маховую и толчковую ногу. Учитывая вышеизложенные требования, А.В. Кондрашев отмечает, что одновременный одношажный коньковый ход на равнинных участках применяют в 1/3 всех наблюдаемых случаях. Эту группу, заключает автор, составили в основном ведущие лыжники страны.

А.В. Кондрашев установил, что лыжники, имеющие хорошо развитую силовую выносливость, лучше выполняют одновременный одношажный коньковый ход. Опыт практики показывает, что при хорошем скольжении, если требуется выполнить ускорение, равнинные участки лучше проходить коньковым ходом с махами руками или коньковым ходом без махов рук.

При удовлетворительных и плохих условиях скольжения равнинные участки целесообразно проходить одновременным двухшажным коньковым ходом. Необходимо подчеркнуть, что при хороших условиях скольжения одновременный двухшажный коньковый ход является наиболее экономичным способом передвижения на равнинных участках дистанции. Этот вывод был сделан Л.Н. Корчевым на основании определения пульсовой стоимости лыжного хода.

Ряд специалистов считают (А.В. Гурский, Л. Ф. Кобзева, В.В. Ермаков; В.Л. Ростовцев, О.Ю. Солодухин, А.А. Савельев; В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин), что при хороших условиях скольжения подъем до 8° лучше преодолевать одновременным двухшажным коньковым ходом. Однако следует особо подчеркнуть, что крутизна подъема 8-9° при хороших условиях скольжения является граничной, когда преимущества классического попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного конькового хода уравниваются. На более крутых подъемах (свыше 8°), начинает выигрывать классический попеременный двухшажный ход, а на более пологих эффективнее одновременный двухшажный коньковый ход. К такому выводу пришел и Л.Н. Корчевой, доказав экономичность применения указанных выше лыжных ходов на подъемах по пульсовой стоимости их. При удовлетворительных и плохих условиях скольжения подъемы до 8° целесообразно также преодолевать одновременным двухшажным коньковым ходом. При плохом скольжении, мягкой лыжне, усталости подъемы свыше 8° рекомендуется преодолевать попеременным коньковым ходом.

При отличных условиях скольжения наиболее эффективным способом преодоления отлогих подъемов (до 3°) является одновременный одношажный коньковый ход. Высококвалифицированные спортсмены поддерживают высокую скорость на подъемах (до 30) одновременным одношажным коньковым ходом за счет большой длины проката. А чтобы увеличить длину проката, лыжник должен в совершенстве владеть скольжением на одной лыже и при высокой скорости передвижения точно попадать в каждом цикле движения проекцией общего центра массы (ОЦМ) в центр площади лыжи. Причем малейшие отклонения отрицательно влияют на изменение скорости скольжения. Специалисты считают, что точность попадания в каждом цикле движения проекции ОЦМ в центр площади лыжи зависит от степени развития «позной» выносливости лыжника. «Позная» же выносливость - это способность к длительному сохранению положения тела, необходимая при выполнении спортивного упражнения. С целью развития «позной» выносливости специалисты рекомендуют лыжникам тренировать вестибулярный анализатор, отвечающий за функции равновесия и сохранения позы при передвижении на лыжах.

Опыт практики показывает, что при хороших условиях скольжения на отлогих (1-30) спусках лыжники применяют коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов ими). Целесообразность в этом есть. Лыжники увеличивают скорость спуска за счет более низкой стойки и активного отталкивания ногой. Причем необходимо особенно подчеркнуть: чем выше мастерство лыжника, тем на более высокой скорости он проходит пологий спуск. Доказано, что ход без махов руками экономичнее (А.В. Кондрашев). Его целесообразно применять в начале крутых спусков, а также при выкате с них. Коньковый ход без махов руками позволяет лыжнику развивать высокую начальную скорость спуска и как можно дольше сохранить ее при выкате со спуска. К тому же специалисты считают, что неподвижное положение рук перед грудью снижает лобовое сопротивление воздуха при спуске. Напротив, активные махи (коньковый ход с махами руками)

требуют от лыжника больших затрат энергии и увеличения лобового сопротивления воздуха при спуске.

4.3.3. Тактически рациональное распределение сил в лыжных гонках

Рациональное распределение сил на дистанции - один из важнейших вопросов тактической подготовки лыжника - гонщика. В деле совершенствования тактического мастерства лыжников-гонщиков, проводилось исследование, в котором ставилась задача определить эффективность распределения сил участников соревнований в зависимости от их спортивной квалификации, рельефа местности и метеорологических условий.

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований проходят дистанции следующими вариантами:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.
2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Основываясь на результатах исследования затрат сил лыжниками на разных по протяженности трассах, можно считать установленным, что из вышеприведенных вариантов гонщики большей частью предпочитают следующие: равномерное распределение сил на всей дистанции (колебание средней скорости не выше 2-3%), увеличение скорости хода на отдельных ее участках (рывками), относительно слабое начало и увеличение скорости на второй половине дистанции, сильное начало (на 8-9% вышесредней скорости) и относительно слабый финиш (на 5-6% ниже средней скорости). Однако последний вариант, как это утверждает В.Д. Шапошников, требует от лыжника большой тренированности и высокого развития качества быстроты.

Установлено, что в большинстве случаев лыжники и лыжницы, занявшие в соревнованиях первые десять мест, проходят дистанции (5, 10, 15 км) более равномерно, хотя небольшие колебания скорости (не выше 2-3% от средней интенсивности, или так называемая «оптимальная зона». Спортсмены, занявшие места в последующих десятках, проходят дистанцию менее равномерно, т.е. начинают гонку сильно (на 5-10% выше средней скорости), а финишируют слабо. Причина такого неравномерного прохождения состоит в том, что лыжники неправильно оценивают свои силы. Поэтому в соревнованиях они выступают ниже своих возможностей.

Умение тактически правильно распределять свои силы на гоночных трассах особенно необходимо высококвалифицированным лыжникам-гонщикам, для которых победа или поражение в гонке зачастую решается одной - двумя выигранными или проигранными секундами.

Рациональные варианты распределения сил на дистанциях следует выбирать главным образом на контрольных тренировках. При этом в основном нужно апробировать следующие варианты: равномерное распределение сил на всей дистанции, или вариант с усилением хода на отдельных участках, или прохождение первой половины дистанции быстрее второй, и наоборот. Выбор же варианта должен обусловливаться степенью подготовленности лыжника, силами соперников, знанием внешних условий и профилем трассы.

Выбор и апробирование вариантов распределения сил следует производить на разном рельефе. Одно дело выбрать вариант распределения сил, когда трасса соревнования проложена по слабопересеченной местности, совсем другой - когда она проходит по сильнопересеченной. Кроме того, нестандартные внешние условия, различный состав участников в соревнованиях и т.п. невольно заставляют гонщика изменять установившийся вариант распределения сил и вдумчиво, творчески относиться к выбору его в той или иной гонке. Вот почему выбор рационального варианта распределения сил и успешная его реализация в процессе гонки - вопрос очень трудный.

4.4.Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке лыжников к соревновательной деятельности.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психологическое состояние служит фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развертывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Одной из важнейших задач многолетней спортивной подготовки является воспитание высоких морально-волевых качеств. Особое внимание этому разделу работы должно быть уделено в подготовке юных лыжников-гонщиков.

На занятиях лыжными гонками юные спортсмены постоянно сталкиваются с трудностями самого различного характера - низкими температурами, сложным рельефом, плохим скольжением, большими по объему и интенсивности нагрузками др. Преодоление названных трудностей уже способствует воспитанию волевых качеств. Во время тренировок и соревнований лыжнику необходимо проявить качества, которые во многом решают задачи повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Это прежде всего - настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении поставленной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность, уверенность в своих силах и др.

Настойчивость и упорство в преодолении трудностей и достижении поставленной цели - важная и неотъемлемая часть волевой подготовки. Во время учебно-тренировочных занятий и соревнований юным лыжникам постоянно приходится преодолевать трудности различного характера - объективные и субъективные. Это выполнение большой тренировочной нагрузки, несмотря на нарастающее утомление, передвижение в неблагоприятных условиях погоды и условий скольжения, преодоление чувства страха и неуверенности при сложных спусках на высокой скорости, болезненное переживание своих неудач, неуверенность в своих силах при участии в соревнованиях и т.п.

Важную роль в воспитании волевых качеств и в подготовке спортсмена в целом играют самовоспитание и самостоятельность в проведении тренировок и участии в соревнованиях. Чрезмерная опека со стороны тренера порой приводит к отрицательным явлениям в подготовке спортсменов.

Самостоятельное проведение занятий во многом будет способствовать воспитанию уверенности в своих силах, позволит познать себя, выявить (в результате анализа) недочеты, слабости для того, чтобы научиться их активно преодолевать.

Высокое самосознание спортсменов, их убежденность, твердый характер порой оказывают решающее влияние на достижение высоких результатов.

Стартовое состояние лыжника иногда оказывает решающее влияние на конечный результат соревнований. Даже при высокой степени готовности эмоциональное напряжение перед стартом

может свести на нет весь длительный процесс подготовки. Специальная подготовка позволяет обеспечить оптимальный уровень психологической готовности к соревнованиям или к выполнению большой и интенсивной тренировочной нагрузки. Известно, что перед началом соревнований лыжники находятся в различном эмоциональном состоянии. В настоящее время можно выделить три вида такого состояния:

1.Состояние боевой готовности. Оно характеризуется активным стремлением лыжника к борьбе на трассе, уверенностью в своих силах, сосредоточенностью, вниманием и обострением процессов восприятия окружающей обстановки, четким пониманием целей и задач предстоящего соревнования.

2.Состояние стартовой лихорадки. При наблюдении за лыжником в этом состоянии обращает на себя внимание излишнее волнение перед стартом, рассеянность внимания, чрезмерные суетливость и возбудимость, неадекватно бурная реакция на обычные внешние раздражители и обстановку перед стартом, неустойчивое настроение, нарушение контроля за своими действиями и поступками и т. п.

3.Состояние стартовой апатии. В этом состоянии лыжник обычно пассивен, вял и безразличен к самим соревнованиям и к конечному результату. У него отсутствует желание стартовать и бороться на дистанции, кроме того, наблюдается плохое настроение.

Степень проявления того или иного предстартового состояния может быть различной - большей или меньшей.

Окружающая обстановка непосредственно в день соревнований и на месте старта оказывает определенное влияние на стартовое состояние. Состояние стартовой лихорадки и стартовой апатии близки по своему отрицательному влиянию на функциональное состояние организма в целом и на отдельные характеристики, в частности технику передвижения, работоспособность, а также на конечный результат соревнований.

Предупредить или снизить отрицательное влияние предстартового состояния в целом можно правильным построением воспитательного процесса в ходе многолетней подготовки лыжника. Вместе с тем в регулировании стартового состояния учеников большое значение имеет личное поведение учителя и тренера.

Спокойное и уверенное поведение тренера перед стартом, его убежденность в достижении высоких результатов могут положительно повлиять на эмоциональное состояние учеников.

Одним из средств, положительно влияющий на эмоциональное состояние спортсмена перед стартом, является массаж. Проведение массажа допустимо только специалистом, хорошо знающим его влияние. Характер массажа (продолжительность, приемы, интенсивность и т.д.) должны строго соответствовать состоянию лыжника и поставленным задачам, в противном случае массаж может только усугубить состояние и привести к отрицательным результатам. Произвольная регуляция дыхания может оказать положительное влияние на эмоциональное состояние спортсмена.

Разминка перед стартом может быть использована не только с целью подготовки организма к предстоящим соревновательным нагрузкам, но и для регулирования предстартового состояния лыжника. Различные по характеру интенсивности и длительности упражнения и передвижение на лыжах, их разнообразные сочетания могут заметно изменить эмоциональнее состояние лыжника-гонщика. В том случае, если наблюдается в большей или меньшей степени предстартовая лихорадка, необходимо проводить разминку с меньшей интенсивностью, в виде спокойного, но более длительного передвижения на лыжах. Лучше это сделать в стороне от стартового городка и зрителей, чтобы избежать дополнительного возбуждающего влияния этих факторов. В случае стартовой апатии лыжники, наоборот, проводят белее интенсивную разминку, выполняя несколько коротких ускорений. Все это повышает возбудимость, улучшает настроение и снимает апатию. Разминка перед стартом с учетом эмоционального состояния - дело сугубо индивидуальное и учиться ее проводить лыжники должны в процессе тренировок и перед малоответственными соревнованиями.

4.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 13

Таблица 13

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
НП	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий фигурным катание на коньках. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов,

УТ		почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по гребному слалому и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются СШ при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие лыжной трассы;

наличие лыже-роллерной трассы;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблице 14

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Фибертекс	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице 15

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в СШ на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников

Реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки – 1 тренер-преподаватель, который имеет первую квалификационную категорию.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работник направляется учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Список литературы:

1. «ЧСС, ЛАКТАТ и тренировка на выносливость» Петер Янсон, Тулома, 2006г.;
2. «Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта» - методическое пособие, В.М. Ковязин, Тюмень, 2008 г.;
3. «Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта» - Учебное пособие в 5 частях, В. М. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин, Изд-во Тюменского государственного университета, 1997.

6.3.2. Перечень интернет-ресурсов:

1. Статья «Научите детей кататься на лыжах, поддержите их, и они научатся всему сами» Билл Кох (Bill Koch) - серебряный призёр Олимпийских игр и обладатель Кубка мира;
2. Статья «Как тренировать лыжников-гонщиков в связи с введением в программу официальных соревнований на спринтерских дистанциях» А.Якимов, кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики Московской государственной академии физической культуры;
3. Статья «Интервальный и повторный методы тренировки, применяемые в видах спорта на выносливость с использованием пульсометра» А. Якимов, А. Ревзон, С. Старостин, Д. Зиновьев доценты кафедры легкой атлетики Московской государственной академии физической культуры;
4. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные 06.02.2023 руководителем ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
5. «Методические рекомендации по разработке программ воспитания и их реализации с обучающими организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности», утвержденные руководителем ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (2021 г.);
6. Тематическая папка «Воспитание патриотизма и гражданственности у современных российских подростков», КГКУ «Институт развития физической культуры и спорта, утверждена решением редакционно-издательской комиссии КГКУ «Красноярский институт развития физической культуры и спорта» Протокол № 1 от 30.03.2023 года.