

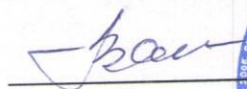
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Свердловской области
«Спортивная школа олимпийского резерва им. Я.И. Рыжкова»

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом
ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И.
Рыжкова
Протокол № 1 от 17.01.2023

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом ГАУ ДО СО
СШОР им. Я.И. Рыжкова
№ 0 от 17.01.2023





И.Н. Вологжанин

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

**Срок реализации дополнительной образовательной программы на
этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Составитель:
Инструктор-методист
Утробина Н.С.

Сысерть – 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
1.1 Название Программы	4
1.1.1 Характеристика вида спорта «лыжные гонки» и его отличительные особенности	4
1.2 Цель Программы	9
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	10
2.2 Объем Программы.	11
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.	12
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.	12
2.3.3 Спортивные соревнования.	14
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.	16
2.4.1 Соотношение видов спортивной подготовки	16
2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки»	18
2.5 Календарный план воспитательной работы.	32
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	34
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.	37
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	39
2.8.1 Восстановительные средства и мероприятия	40
2.8.2 Медико-биологические средства восстановления.	41
III. Система контроля	44
3.1 Итоги освоения Программы.	44
3.2 Оценка результатов	45
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.	46
IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	50
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	50
4.2 Учебно-тематический план	67
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».	67
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	67
6.1 Объекты инфраструктуры	67

6.1.1	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	68
6.1.2	Обеспечение спортивной экипировкой.	68
6.2	Кадровые условия реализации Программы.	68
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	68
	Список литературных источников	69
	Перечень Интернет-ресурсов	71
	Приложение № 1	72
	Приложение № 2	76
	Приложение № 3	78
	Приложение № 4	79
	Приложение № 5	80

I. Общие положения

1.1 Название Программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта лыжные гонки 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 года № 733 (далее – ФССП).

1.1.1 Характеристика вида спорта «лыжные гонки» и его отличительные особенности

Лыжные гонки-гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.) и относятся к циклическим видам спорта.

Отличительной особенностью является то, что лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на лыжах на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта. *Лыжные гонки в России.* 29 декабря 1895 года в Москве, на территории нынешнего стадиона Юных пионеров, состоялось торжественное открытие первой в стране, руководящей развитием лыж организации - Московского клуба лыжников. Эту дату принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников, в 1901 года было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 году - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским клубом, в 1897 году создается клуб лыжников "Полярная звезда" в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, а в Петербурге - в 8 клубах.

Лыжники Советского Союза, а затем России заслуженно считались одними из сильнейших в мире. После того как спортсмены СССР получили возможность выступать на Олимпийских играх, более 40 наших соотечественников становились их победителями. Самыми титулованными являются: 6-кратная чемпионка Олимпийских Игр Любовь Егорова, 5-кратная чемпионка Лариса Лазутина, 4-кратные чемпионы Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина, 3-кратные чемпионы Елена Вяльбе, Нина Гаврилюк, Юлия Чепалова, Клавдия Боярских и другие.

Современные лыжные гонки – динамичный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

Таблица 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»

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

свободный стиль 20 км	031	017	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масс-старт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль 50 км (масс-старт)	031	039	3	6	1	1	Г
свободный стиль 70 км	031	020	3	8	1	1	М
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. х 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. х 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. х 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры – масс-старт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль».

«Классический стиль».

Первоначально к «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне,

состоящей из двух параллельных колеей. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на подъемных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

«Свободный стиль».

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбрать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-13°).

1) Соревнования с раздельным стартом.

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

2) Соревнования масс-старт.

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

3) Скиатлон.

Скиатлон – это соревнование с масс-стартом классическим стилем в первой части соревнования с последующей обязательной сменой лыж в пит-боксах на стадионе, после чего следует вторая часть соревнования свободным стилем.

4) Персьют.

Персьют проводится как соревнование, где стартовое время спортсменов определяется результатами предыдущих соревнований, а итоговые результаты определяются порядком прибытия на финиш.

5) Эстафета.

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

б) Индивидуальный спринт.

В индивидуальном спринте финальные забеги предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость. Быстрейшие 30 участников у мужчин и женщин распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по 6 человек. В следующий раунд проходят первые два спортсмена в каждом забеге, а также два luckylosers – лыжники, показавшие быстрейшие секунды среди тех, кто занял 3-4-е места. Медали распределяются в финальном забеге.

7) Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. Финальный забег предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость, затем суммируется время каждого члена команды и по итогам 30 команд с лучшим временем выходят в финал. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России 24.10.2022 № 851, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федерального закона 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федерального закона 4.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Приказа Министерства спорта России 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

— Приказа Министерства спорта России 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— Приказа Министерства здравоохранения РФ 23.11.2020 №1144н «Об утверждении и 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

— Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической

культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «лыжные гонки»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в лыжных гонках;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.2 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;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Свердловской области по лыжным гонкам, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров-преподавателей по лыжным гонкам.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Система многолетней тренировки в лыжных гонках представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая учебно-тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом обучающегося, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических учебно-тренировочных средств.

Программа поэтапной подготовки лыжника-гонщика определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства.

Таблица 2.
Приложение 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «лыжные гонки»,
утвержденному приказом
Минспорта России
От 17 сентября 2022 г. № 733
(ред. От 20.06.2023)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 9	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	от 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	от 15	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	от 17	от 1

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2.2 Объем Программы

Таблица 3.
Приложение 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «лыжные гонки»,
утвержденному приказом
Минспорта России
От 17 сентября 2022 г. № 733
(ред. От 20.06.2023)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Непрерывность учебно-тренировочного процесса обеспечивается круглогодичным характером работы, чередованием нагрузки и отдыха различного содержания. Тренеру-преподавателю необходимо найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы тренировки проходили на базе восстановленной или повышенной работоспособности. Вся учебно-тренировочная работа должна проводиться с постепенным увеличением нагрузок и заданий. Объем и интенсивность работы необходимо увеличить плавно, без резких колебаний, особенно в тренировке обучающихся младших возрастов. Очень важным при повышении нагрузок являются тщательный, углубленный врачебно-педагогический контроль, строгое соблюдение режима, полноценное питание, хорошие условия быта.

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

2.3.1 учебно-тренировочные занятия:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; работа в режиме дистанционного обучения; работа по плану учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 4.
Приложение 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «лыжные гонки»,
утвержденному приказом
Минспорта России
От 17 сентября 2022 г. № 733
С изменениями от 20.06.2023 № 430

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

		подготовки	этап (этап спортивной специализации)	спортивного мастерства	мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			

	каникулярный период			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3 Спортивные соревнования.

Процесс спортивной подготовки обучающихся выстраивается в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности, под этим подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие лыжника в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке лыжника, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Таблица 5.
Приложение 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «лыжные гонки»,
утвержденному приказом
Минспорта России
От 17 сентября 2022 г. № 733
С изменениями от 20.06.2023 № 430

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов с целью выявления лучшего участника состязания, проводимого по утверждённому его организатором положению (регламенту). Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включённых в единую систему подготовки спортсменов.

Различают:

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

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

Основные и главные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки спортсменов. Они ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта лыжные гонки сформирован с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий организации);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения)

или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 6

№ п/ п	Виды спортивной подготовки (%)	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2		УТ-3,4,5	
		недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	10	14	16	18
1	Общая физическая подготовка	61,54	61,54	58,01	58,17	40,77	41,21	35,34	35,47
2	Специальная физическая подготовка	18,80	18,59	25,00	25,00	28,85	29,95	31,25	30,98
3	Участие в спортивных соревнованиях	1,71	1,28	2,24	1,92	3,85	3,85	11,30	11,75
4	Техническая подготовка	15,38	15,38	10,26	11,54	16,92	16,48	11,54	11,75
5	Тактическая подготовка	0,43	0,64	0,64	0,48	1,15	1,37	1,20	1,28
6	Теоретическая подготовка	0,85	0,64	0,96	0,72	1,92	1,37	1,92	1,71
7	Психологическая подготовка			0,32	0,24	0,77	1,10	1,44	1,28
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,43	0,64	1,28	0,96	1,15	0,82	0,96	0,85
9	Инструкторская практика					0,77	0,69	1,44	1,50
10	Судейская практика					0,77	0,69	1,44	1,50
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,85	1,28	1,28	0,96	1,15	0,82	0,72	0,64
12	Восстановительные мероприятия					1,92	1,65	1,44	1,28

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 7

№ п/ п	Виды спортивной подготовки (%)	ССМ		ВСМ	
		недельная нагрузка в часах			
		20	24	24	32
1	Общая физическая подготовка	26,92	26,92	17,63	17,43
2	Специальная физическая подготовка	36,35	36,06	38,46	38,46
3	Участие в спортивных соревнованиях	12,69	12,18	17,79	16,95
4	Техническая подготовка	11,92	11,86	9,78	9,62
5	Тактическая подготовка	1,54	1,92	2,56	2,40
6	Теоретическая подготовка	1,92	1,60	0,80	0,60
7	Психологическая подготовка	1,73	1,92	2,24	2,52
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,15	1,12	2,08	2,88
9	Инструкторская практика	1,35	1,44	1,28	1,20
10	Судейская практика	1,35	1,44	1,28	1,20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,15	1,60	2,24	2,40
12	Восстановительные мероприятия	1,92	1,92	3,85	4,33

**2.4.2 Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки»
(в астрономических часах) на 52 недели**

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап

Таблица 8

№ п/ п	Содержание занятий	НП-1		НП-2,3		УТ-1,2		УТ-3,4,5			
		недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	8	10	14	16	18		
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3			
		наполняемость групп, человек									
		12-24					10-20				
1	Общая физическая подготовка	144	192	181	242	212	300	294	332		
2	Специальная физическая подготовка	44	58	78	104	150	218	260	290		
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	7	8	20	28	94	110		
4	Техническая подготовка	36	48	32	48	88	120	96	110		
5	Тактическая подготовка	1	2	2	2	6	10	10	12		
6	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	10	10	16	16		
7	Психологическая подготовка			1	1	4	8	12	12		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	4	6	6	8	8		
9	Инструкторская практика					4	5	12	14		
10	Судейская практика					4	5	12	14		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	6	6	6	6		
12	Восстановительные мероприятия					10	12	12	12		
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе		234	312	312	416	520	728	832	936		
в том числе самостоятельной работы: от		23,4	31,2	31,2	41,6	52	72,8	83,2	93,6		
	до	46,8	62,4	62,4	83,2	104	145,6	166,4	187,2		

Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

Таблица 9

№ п/ п	Содержание занятий	ССМ		ВСМ	
		недельная нагрузка в часах			
		20	24	24	32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4		4	
		наполняемость групп, человек			
4-8		1-2			
1	Общая физическая подготовка	280	336	220	290
2	Специальная физическая подготовка	378	450	480	640
3	Участие в спортивных соревнованиях	132	152	222	282
4	Техническая подготовка	124	148	122	160
5	Тактическая подготовка	16	24	32	40
6	Теоретическая подготовка	20	20	10	10
7	Психологическая подготовка	18	24	28	42
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	14	26	48
9	Инструкторская практика	14	18	16	20
10	Судейская практика	14	18	16	20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	20	28	40
12	Восстановительные мероприятия	20	24	48	72
Всего часов в год в учебно-тренировочной группе		1040	1248	1248	1664
в том числе самостоятельной работы: от		104	124,8	124,8	166,4
	до	208	249,6	249,6	332,8

Таблица 10.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап НП-1

	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	2	2	7,5	19,5	19,5	18,5	19	17,5	19,5	16,5	1,5	144	61,54%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	9	5			1	2			1	10	44	18,81%
III	Участие в спортивных соревнованиях	2											2	4	1,71%
IV	Техническая подготовка	7	8	8	6							1	6	36	15,38%
V	Тактическая подготовка											1		1	0,43%
VI	Теоретическая подготовка				1						1			2	0,85%
VII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)											1		1	0,43%
VIII	Медицинские, медико-биологические мероприятия.									2				2	0,85%
	Общее количество часов	19,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21	19,5	19,5	19,5	19,5	234	100,00%

Таблица 11.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап НП-2

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	2	5	12	24	25	23	21	21	23	20	3	181	58,01%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	15	16	5	2	2	2	5	1	1	3	12	78	25,00%
III	Участие в спортивных соревнованиях		1	2			1	2					1	7	2,24%
IV	Техническая подготовка	8	8	7	3							2	4	32	10,26%
V	Тактическая подготовка									2			1	2	0,64%
VI	Теоретическая подготовка	1					1					1		3	0,96%
VII	Психологическая подготовка											1		1	0,33%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1			1			1		4	1,28%
IX	Инструкторская практика														
X	Судейская практика														
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.			1	1					2				4	1,28%
XII	Восстановительные мероприятия														
	Общее количество часов	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312	100,00%

Таблица 12.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап НП-3

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	7	2	5	20	30	31	33	32	30	28	18	6	242	58,17%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	18	18	10			3	3		6	10	18	104	25,00%
III	Участие в спортивных соревнованиях			2						2			4	8	1,92%
IV	Техническая подготовка	9	9	9	6			2			2	4	7	48	11,54%
V	Тактическая подготовка			1					1					2	0,49%
VI	Теоретическая подготовка				1		1		1					3	0,72%
VII	Психологическая подготовка					1								1	0,24%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1					1			1		1	4	0,96%
IX	Инструкторская практика													0	
X	Судейская практика													0	
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.			1			1		1			1		4	0,96%
XII	Восстановительные мероприятия														
	Общее количество часов	36	32	34	36	32	34	36	36	34	36	34	36	416	100,00%

Таблица 13.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап УТЭ-1

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	2	2	18	29	30	32	31	28	20	15	3	212	40,77%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	12	14	16	7	6	8	6	8	18	16	21	150	28,85%
III	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4			1	1	1	1		2	3	20	3,85%
IV	Техническая подготовка	17	15	16	6	2	2	2	2		5	7	14	88	16,93%
V	Тактическая подготовка				1	1		1	1		2			6	1,15%
VI	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	10	1,92%
VII	Психологическая подготовка	1		1				1					1	4	0,77%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1				1				1	1	1	6	1,15%
IX	Инструкторская практика	1				1				1		1		4	0,77%
X	Судейская практика		1	1						1			1	4	0,77%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.				1		1	1	1	1	1			6	1,15%
XII	Восстановительные мероприятия				4		2			2		2		10	1,92%
	Общее количество часов	45	40	42	46	39	42	46	44	43	45	42	46	520	100,00%

Таблица 14.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап УТЭ-2

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	3	3	27	40	39	44	40	36	34	26	5	300	41,21%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	27	26	27	18	12	11	11	11	13	15	22	25	218	29,95%
III	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	4			1		4	4			4	28	3,85%
IV	Техническая подготовка	24	22	20	9	5	4	3	5		6	8	14	120	16,48%
V	Тактическая подготовка	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	10	1,37%
VI	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	10	1,37%
VII	Психологическая подготовка	1	2	2	1			1					1	8	1,10%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1					1			1	1	6	0,82%
IX	Инструкторская практика	1				1				1		1	1	5	0,69%
X	Судейская практика		2	1									2	5	0,69%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.				2		1			1	1		1	6	0,82%
XII	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,65%
	Общее количество часов	62	56	61	62	58	59	62	64	59	62	61	62	728	100,00%

Таблица 15.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап УТЭ-3

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	4	6	31	46	47	49	48	40	14	4	3	294	35,34%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	29	25	28	18	13	17	13	15	15	29	29	29	260	31,25%
III	Участие в спортивных соревнованиях	13	13	16	3	3	3	3	3	5	8	12	12	94	11,30%
IV	Техническая подготовка	15	14	13	12						12	16	14	96	11,54%
V	Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	10	1,20%
VI	Теоретическая подготовка	2	2	1	1		1	1	1	2	1	2	2	16	1,92%
VII	Психологическая подготовка		1	2					1	2	2	2	2	12	1,44%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2	1					1	1	1		2	8	0,96%
IX	Инструкторская практика	3	3	2		1						2	1	12	1,44%
X	Судейская практика	3	3	1				1	1	1	1		1	12	1,44%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.				1	1				1	1	1	1	6	0,73%
XII	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,44%
	Общее количество часов	70	64	71	70	66	69	70	72	69	70	69	72	832	100,00%

Таблица 16.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап УТЭ-4

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	4	9	38	51	51	50	51	41	15	9	8	332	35,47%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	31	26	21	18	19	17	16	18	30	31	31	290	30,98%
III	Участие в спортивных соревнованиях	14	14	15	4	2	2	6	6	7	8	15	17	110	11,75%
IV	Техническая подготовка	18	16	17	14						13	17	15	110	11,75%
V	Тактическая подготовка	2	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	12	1,28%
VI	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16	1,72%
VII	Психологическая подготовка		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,28%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1		1					1	2	1	8	0,85%
IX	Инструкторская практика	2	2	2					2	2	2		2	14	1,50%
X	Судейская практика				2	4	3	3				2		14	1,50%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	1		1		1		1		1		1		6	0,64%
XII	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,28%
	Общее количество часов	78	72	81	78	75	78	78	81	78	78	78	81	936	100,00 %

Таблица 17.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап УТЭ- 5

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	4	9	38	51	51	50	51	41	15	9	8	332	35,47%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	31	26	21	18	19	17	16	18	30	31	31	290	30,98%
III	Участие в спортивных соревнованиях	14	14	15	4	2	2	6	6	7	8	15	17	110	11,75%
IV	Техническая подготовка	18	16	17	14						13	17	15	110	11,75%
V	Тактическая подготовка	2	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	12	1,28%
VI	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16	1,72%
VII	Психологическая подготовка		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,28%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1		1					1	2	1	8	0,85%
IX	Инструкторская практика	2	2	2					2	2	2		2	14	1,50%
X	Судейская практика				2	4	3	3				2		14	1,50%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	1		1		1		1		1		1		6	0,64%
XII	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,28%
	Общее количество часов	78	72	81	78	75	78	78	81	78	78	78	81	936	100,00%

Таблица 18.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап ССМ-1

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3	3	20	42	45	43	44	48	20	6	4	280	26,92%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	27	27	28	32	37	38	39	38	29	28	27	28	378	36,35%
III	Участие в спортивных соревнованиях	25	23	22	8				7	6		20	21	132	12,69%
IV	Техническая подготовка	2	3	2	4	22	29	25	23	4	4	3	3	124	11,92%
V	Тактическая подготовка	2	1	1	1	0	1	1	1	1	3	2	2	16	1,54%
VI	Теоретическая подготовка	2	3	3	1		1	1	1	2	1	2	3	20	1,92%
VII	Психологическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	18	1,73%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1	1	1	1	1	1	1	2	1	2		12	1,15%
IX	Инструкторская практика	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,35%
X	Судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	14	1,35%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,15%
XII	Восстановительные мероприятия	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	20	1,92%
	Общее количество часов	68	68	68	72	108	121	116	121	98	63	70	67	1040	100%

Таблица 19.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап ССМ-2

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	4	4	28	52	50	47	46	48	31	19	4	336	26,92%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	32	48	40	39	38	35	28	33	51	33	37	450	36,06%
III	Участие в спортивных соревнованиях	28	28	22	10		2		10	10		20	22	152	12,18%
IV	Техническая подготовка	22	22	22	11		3	3	4	4	15	20	22	148	11,86%
V	Тактическая подготовка	4	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	3	24	1,92%
VI	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	20	1,60%
VII	Психологическая подготовка	2	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	24	1,92%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	1	1			1	1	1	2	2	14	1,12%
IX	Инструкторская практика	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	18	1,44%
X	Судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18	1,44%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	20	1,60%
XII	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	24	1,92%
	Общее количество часов	100	96	108	104	104	104	104	108	104	104	104	108	1248	100%

Таблица 20.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап ССМ-3

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО	В %
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	4	4	28	52	50	47	46	48	31	19	4	336	26,92%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	32	48	40	39	38	35	28	33	51	33	37	450	36,06%
III	Участие в спортивных соревнованиях	28	28	22	10		2		10	10		20	22	152	12,18%
IV	Техническая подготовка	22	22	22	11		3	3	4	4	15	20	22	148	11,86%
V	Тактическая подготовка	4	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	3	24	1,92%
VI	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	20	1,60%
VII	Психологическая подготовка	2	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	24	1,92%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	1	1			1	1	1	2	2	14	1,12%
IX	Инструкторская практика	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	18	1,44%
X	Судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	18	1,44%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	20	1,60%
XII	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	2	24	1,92%
	Общее количество часов	100	96	108	104	104	104	104	108	104	104	104	108	1248	100%

Таблица 21.

Календарный учебно-тренировочный график

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

Этап ВСМ

		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3	6	26	47	44	45	39	32	22	19	5	290	17,43%
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	54	44	56	48	41	43	43	49	67	79	55	61	640	38,46%
III	Участие в спортивных соревнованиях	45	45	44	30	1	3	3	16	16	4	33	42	282	16,95%
IV	Техническая подготовка	18	18	18	16	9	11	8	9	7	14	14	18	160	9,62%
V	Тактическая подготовка	4	3	3	2	5	4	2	3	5	4	2	3	40	2,40%
VI	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	10	0,60%
VII	Психологическая подготовка	3	3	4	3	5	3	3	3	4	4	3	4	42	2,52%
VIII	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	5	4	3	3	4	3	4	4	5	4	5	48	2,88%
IX	Инструкторская практика	2	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	20	1,20%
X	Судейская практика	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	20	1,20%
XI	Медицинские, медико-биологические мероприятия.	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	40	2,40%
XII	Восстановительные мероприятия	4	7	5	6	8	5	4	8	6	8	6	5	72	4,33%
	Общее количество часов	139	128	143	140	132	138	140	143	139	139	138	145	1664	100%

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Таблица 22.

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

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

достижению спортивных результатов)	<p>мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся. 	
------------------------------------	--	--

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

Таблица 23.

Обучающиеся	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией

Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Ежегодно на начало учебно-тренировочного года:

- заместитель директора по спортивной работе осуществляет проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями с записью в журнале регистрации инструктажей тренеров-преподавателей ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова;

- тренеры-преподаватели осуществляют проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с лицами, проходящими спортивную подготовку, с записью в журнале учета инструктажей, знакомят с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Для подготовки лыжников в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год учебно-тренировочного этапа.

1. Освоение терминологии, принятой в лыжных гонках.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы на лыжах и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению передвижению, подъему и спуску, торможению на лыжах.

3. Судейство на учебных внутригрупповых соревнованиях.

Третий год

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы на лыжах на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей судей на старте, ведение технического протокола.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных соревнованиях в своей спортивной школе по лыжным гонкам. Выполнение обязанностей судей на старте и финише, ведение технического протокола.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия в группа начальной подготовки.

3. Проведение соревнований по лыжным гонкам в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Инструкторская и судейская практика этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства в течение всего учебно-тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, учебных соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект урока и провести занятие с группой.
6. Оказать помощь в подготовке команды к соревнованиям.

Для получения *судейской категории* каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства по лыжным гонкам.
2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем.

3. Провести судейство соревнований самостоятельно.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований, выполнение обязанностей контролера, судьи, секретаря.
5. Участвовать в судейских семинарах.

В группах спортивного совершенствования обучающихся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки *инструктора и судьи* высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по лыжным гонкам.
2. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебно-тренировочных занятий.

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

Контроль за состоянием здоровья обучающегося осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера (НП, УТЭ (СС), ССМ, ВСМ).

Углубленное медицинское обследование обучающиеся группы НП, УТЭ(СС) проходят 1 раз в год, учебные группы ССМ и ВСМ и члены сборной команды Свердловской области - 2 раза в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма, обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей обучающегося, динамики уровня тренированности,

соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния, обучающегося необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

2.8.1 Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления, обучающегося до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с

интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Фармакологические средства восстановления в детском спорте должны быть ограничены. Применение любых препаратов в том числе витаминных, возможно только по назначению спортивного врача.

2.8.2 Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5%,
 зарядка второй завтрак – 25%,
 дневная тренировка,
 обед – 35% полдник – 5%,
 вечерняя тренировка,
 ужин-30%

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Таблица 24.

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

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

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

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

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

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы

выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности обучающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного обучающегося.

Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах

Таблица 25.

Витамины, мг	УТЭ		ССМ, ВСМ
С	150-200		210-350
В	3,4	- 3,8	4,0 - 4,9
В2	3,8-4,3		4,6 - 5,6
В6	6,0	- 7,0	8,0 - 9,0
В12	0,005	- 0,006	0,008-0,01
В15	150-180		190-220
РР	30-35		40-45
А	3,0-3,2		3,3-3,6
Е	10-20		20- 40

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. Система контроля

3.1. Итоги освоения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов.

Освоение Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 26.
 Приложение № 6
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «лыжные гонки»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 От 17 сентября 2022 г. № 733
 С изменениями от 20.06.2023 № 430

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

№ п/п	Упражнения	Единицы 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	12,00	11,00	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Таблица 27.
 Приложение № 7
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «лыжные гонки»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 От 17 сентября 2022 г. № 733
 (ред. От 20.06.2023)

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

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000 м	с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»; «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд».		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 28.
 Приложение № 8
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «лыжные гонки»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 От 17 сентября 2022 г. № 733
 (ред. От 20.06.2023)

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

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 29.
 Приложение № 9
 к федеральному стандарту
 спортивной подготовки по виду
 спорта «лыжные гонки»,
 утвержденному приказом
 Минспорта России
 От 17 сентября 2022 г. № 733
 (ред. От 20.06.2023)

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

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки до года

Направленность занятий носит игровой характер, в котором занимающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на тренировках и режима посещения занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к спорту.

Таблица 30.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающегося.
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.
Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Таблица 31.

Программный материал для этапа начальной подготовки до года

Тема и краткое содержание
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходом

Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Обучение основным элементам техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Этап начальной подготовки свыше года

На данном этапе подготовки, по мере формирования умений, приобретает устойчивый навык в технике выполнения упражнений ОФП и специальной подготовке. Так же повышается уровень тренированности, за счет постепенного увеличения объема учебно-тренировочной нагрузки.

Таблица 32.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль обучающихся
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам
Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам
Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов
Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях

Программный материал для этапа начальной подготовки свыше года

Тема и краткое содержание
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении обращая внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Развитие основных элементов техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом

Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «утором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

Учебно-тренировочный этап до двух лет

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и общей физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема количественных показателей, с минимальным повышением общей интенсивности тренировки.

Таблица 34.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Развитие вида спорта в России и за рубежом
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание.
Правила организации и проведения соревнований
Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
Просмотр техники лыжных ходов (видео)
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам

Программный материал для учебно-тренировочного этапа до двух лет

Тема и краткое содержание
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Развитие разных ходов классического стиля
Развитие разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Развитие основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Развитие основных элементов техники классических ходов. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Развитие спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Закрепление техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Закрепление разных ходов классического стиля
Закрепление разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Закрепление основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Совершенствование основных элементов техники классических ходов

Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плутом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу.
Восстановительные мероприятия
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Таблица 36.

*Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки*

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

Таблица 37.

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе до двух лет

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревноват. скорости	ЧСС, уд\мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	106	190<	13<
III	высокая	91 - 105	179 - 189	8 - 12
II	средняя	76 - 90	151 - 178	4 - 7
I	низкая	75	150	1-3

Таблица 38.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе до двух лет

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный IV	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона	50	50	40	30	30	45	60	20	20	20	20	85	470
Бег II зона (км)	50	60	70	80	85	60	60	20	10	10	10	15	530
III зона (км)		25	30	35	30	10							130
IV зона (км)			5	5	5								15
Имитация, прыжки (км)		5	5	10	10	5							35
Всего Бег.Ходьба.Имитация	100	140	150	160	160	120	120	40	30	30	30	100	1180
Лыжероллеры I зона (км)	30	45	50	55	20	10							210
II зона (км)	20	55	75	85	70	35							340
III зона (км)			5	10	10	5							30
IV зона (км)													
Всего лыжероллер.подготов	50	100	130	150	100	50							580
Лыжи I зона (км)							50	70	50	50	50		270
II зона (км)							70	135	100	95	90		490
III зона (км)							10	50	60	65	60		245
IV зона (км)								5	10	10	10		35
Всего лыжной подготовки							130	260	220	220	210		1040
ОООЦН	150	240	280	310	260	170	250	300	250	250	240	100	2800
Спорт.игры, ору, сил. подготовка	15	12	10	10	10	12	6	5	4	4	7	15	110

Учебно-тренировочный этап свыше двух лет

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

На этапе углубленной тренировки обучающийся начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Таблица 39.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
Методы и средства общей физической подготовки
Специальная физическая подготовка в лыжных гонках, ее цель и задачи
Нагрузка и отдых как элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека
Представление о микро и макроциклах лыжников
Нормы спортивного питания. Сбалансированность питания. Состав пищи, её калорийность
Физическая подготовка лыжника. Воспитание силовых способностей. Общая силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм
Психологическая подготовка лыжников к соревнованиям
Стратегия и тактика избранного вида спорта. Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Тактические взаимодействия
Средства и методы исследования спортивной тренировки лыжника. Средства специальной подготовки. Методы исследования
Эффективная Тренировочная нагрузка. Влияния нагрузки на организм лыжника. Выход на пик тренированности

Таблица 40.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет

Тема и краткое содержание
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Совершенствование разных ходов классического стиля
Совершенствование разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Совершенствование основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Совершенствование основных элементов техники классических ходов

Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Восстановительные мероприятия
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам
СФП. Повышение функциональной подготовленности обучающихся
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

Таблица 41.

*Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки*

Показатели	Юноши			Девушки		
	Учебно-тренировочный этап					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки, км	3000-3700	4000-4900	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1000-1300	1400-1800	1800-2100	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	700-900	1000-1100	1200-1500	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1500	1600-1800	1900-2100	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Таблица 42.

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд\минут	La, мМоль\л
IV	максимальная	106 и более	185 и более	15 и более
III	высокая	91 – 105	175 – 184	8 – 14
II	средняя	76 – 90	145 – 174	4 – 7
I	низкая	75	144 и менее	1 - 3

Таблица 43.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (3 год обучения)

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	60	60	65	55	40	40	80	15	20	10	10	85	540
Бег II зона (км)	90	100	100	100	65	90	70	35	30	30	30	15	755
III зона (км)		10	20	20	20	10							80
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Имитация, прыжки (км)		5	10	15	15	5							50
Всего Бег.Ходьба.Имитац	150	180	200	200	150	150	150	50	50	40	40	100	1460
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	60	60	20	15							230
II зона (км)	25	60	75	115	100	65							440
III зона (км)		10	15	20	25	15							85
IV зона (км)				5	5	5							15
Всего лыжероллерной.подг.	50	120	150	200	150	100							770
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	55		305
II зона (км)							110	235	150	130	100		725
III зона (км)							25	35	45	35	40		180
IV зона (км)							5	10	15	15	15		60
Всего лыжной подготовки							200	350	270	240	210		1270
ООЦН	200	300	350	400	300	250	350	400	320	280	250	100	3500
Спорт.игры, силовая подг, ору (ч)	20	18	18	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Таблица 44.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (4 год обучения)

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	70	45	45	60	50	90	70	30	20	20	30	60	590
Бег II зона (км)	100	105	115	130	115	90	80	40	30	30	30	40	905
III зона (км)		15	25	30	20	20							110
IV зона (км)		5	10	10	15	10							50
Имитация, прыжки (км)		10	15	20	20	10							75
Всего Бег.Ходьба.Имитац	170	180	210	250	220	220	150	70	50	50	60	100	1730
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	70	80	60	25							310
II зона (км)	25	100	115	135	120	70							565
III зона (км)		15	20	25	30	20							110
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Всего лыжероллернойподг	50	170	210	250	220	120							1020
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	60	20	330
II зона (км)							300	290	220	180	150		790
III зона (км)							30	35	50	40	40		545
IV зона (км)							10	15	20	20	20		85

Всего лыжной подготовки							400	410	350	300	270	20	1750
ООЦН	220	350	420	500	440	340	550	480	400	350	330	120	4500
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	18	18	16	16	14	18	12	8	7	6	6	20	159

Таблица 45.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет (5 год обучения)

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	80	60	60	70	60	85	100	40	30	30	40	60	715
Бег II зона (км)	100	115	135	160	120	90	100	50	40	40	40	40	1030
III зона (км)		15	25	30	30	20							120
IV зона (км)		5	10	15	15	10							55
Имитация, прыжки (км)		15	20	25	25	15							100
Всего Бег.Ходьба.Имитация	180	210	250	300	250	220	200	90	70	70	80	100	2020
Лыжероллеры I зона (км)	45	90	100	90	80	40							445
II зона (км)	45	135	170	215	180	70							815
III зона (км)		20	30	30	25	20							125
IV зона (км)		5	10	15	15	10							55
Всего лыжероллерной подгот	90	250	310	350	300	140							1440
Лыжи I зона (км)							130	110	100	105	85	40	570
II зона (км)							315	310	255	190	190	20	1280
III зона (км)							40	50	50	50	50	10	250
IV зона (км)							15	20	25	25	25	10	120
Всего лыжной подготовки							500	490	430	370	350	80	2220
ООЦН	270	460	560	650	550	360	700	580	500	460	430	180	5700
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	20	18	16	16	14	20	12	8	7	7	7	20	165

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс всё более индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Обучающийся должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Таблица 46.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
История спортивной школы, достижения и традиции.
Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников
Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о рациональном питании обучающихся, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
Профилактика травм и заболеваний.
Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, спец. тренажеры, лыжи). С выходом на снег (в процессе «вкатывания») совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75 – 80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У обучающихся, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Таблица 47.

Тема и краткое содержание
ОФП и СФП соответствуют материалу учебно-тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся.
Техническая подготовка: <input type="checkbox"/> совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника. <input type="checkbox"/> обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.

Таблица 48.

*Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки*

Показатели	Юноши			Девушки		
	Учебно-тренировочный год					
	1	2	3	1	2	3
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-7200	7300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объем лыжной подготовки, км	2700-3200	3300-3600	4000-4400	2400-2700	2800-3000	3100-3300
Объем лыжероллерной подготовки, км	1700-1900	1800-2100	2100-2300	1400-1500	1600-1700	1800-1900
Объем бега, имитации, км	1900-2100	2200-2500	2300-2700	1500-1700	1800-2000	1900-2100

Таблица 49.

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

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд\мин	La, мМоль\л
IV	максимальная	106 и более	183 и более	15 и более
III	высокая	95 – 105	172 – 182	8 – 14
II	средняя	81 – 94	141-171	4 – 7
I	низкая	80 и менее	140 и менее	3 и менее

Таблица 50.

*План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки
лыжников гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)*

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	75	85	85	85	75	80	90	35	35	35	35	45	760
II зона (км)	90	115	135	150	105	95	105	45	35	35	35	45	990
III зона (км)		15	25	35	35	20							130
IV зона (км)		10	15	15	20	10							70
Имитация, прыжки (км)	5	15	20	25	25	10							100
Всего Бег.Ходьба.Имитация	170	240	280	310	260	215	195	80	70	70	70	90	2050
Лыжероллеры I зона (км)	30	80	90	100	110	70							480
II зона (км)	80	180	240	280	300	90							1170
III зона (км)		10	30	40	40	20							140
IV зона (км)		10	15	15	20	10							70
Всего лыжероллерной подгот	110	280	375	435	470	190							1860
Лыжи I зона (км)							200	120	100	80	80	30	610

II зона (км)							310	300	280	250	250	60	1450
III зона (км)							45	60	60	60	60	15	300
IV зона (км)							15	25	25	25	25	15	130
Всего лыжной подготовки							570	505	465	415	415	120	2490
ООЦН	280	520	655	745	730	405	765	585	535	485	485	210	6400
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	20	18	16	16	14	18	10	6	5	5	5	18	151

Таблица 51.

План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства (2-3 год обучения)

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Тренировок	24	32	32	34	34	26	36	32	30	30	30	21	361
Бег, ходьба I зона (км)	80	90	90	90	80	90	100	50	40	40	40	50	840
II зона (км)	95	110	140	165	110	100	120	50	40	40	40	50	1060
III зона (км)		20	30	35	40	20							145
IV зона (км)		10	15	20	20	15							80
Имитация, прыжки (км)	5	20	25	30	30	15							125
Всего Бег.Ходьба.Имитация	180	250	300	340	280	240	220	100	80	80	80	100	2250
Лыжероллеры I зона (км)	40	90	100	100	110	80							520
II зона (км)	80	270	290	300	350	100							1390
III зона (км)		30	40	40	40	20							170
IV зона (км)		10	20	20	20	10							80
Всего лыжероллерной подгот	120	400	450	460	520	210							2160
Лыжи I зона (км)							200	130	110	90	90	30	650
II зона (км)							380	330	320	280	280	60	1650
III зона (км)							50	60	60	70	70	20	330
IV зона (км)							20	30	30	30	30	20	160
Всего лыжной подготовки							650	550	520	470	470	130	2790
ООЦН	300	650	750	800	800	450	870	650	600	550	550	230	7200
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	22	20	18	18	16	20	12	8	7	7	7	20	175

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства группы формируются из числа перспективных обучающихся, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта России (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства являются работа по индивидуальным планам, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все больше индивидуализируется. Обучающиеся используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, что позволяет значительно увеличить как общее количество учебно-тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Таблица 52.

Тема и краткое содержание
ОФП и СФП соответствуют материалу учебно-тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности обучающихся.
Техническая подготовка: <input type="checkbox"/> совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника. <input type="checkbox"/> обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями. <input type="checkbox"/> эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе лыжной гонки.

Таблица 53.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о рациональном питании обучающихся, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
Профилактика травм и заболеваний.
Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Таблица 54.

*Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки*

Показатели	Юноши			Девушки		
	Учебно-тренировочный год					
	1	2	3	1	2	3
Общий объем нагрузки, км	6200-7000	7100-8400	8500-9300	4800-5500	5600-6100	6100-6800
Объем лыжной подготовки, км	3000-3500	3700-4100	4100-4400	2700-3000	3100-3500	3500-3700
Объем лыжероллерной подготовки, км	1900-2200	2200-2600	2600-3000	1700-1900	1900-2200	2200-2500
Объем бега, имитации, км	2200-2400	2400-2800	2800-3000	1700-1900	2000-2300	2300-2500

Таблица 55.

*Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок
лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства*

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд\мин	La, мМоль\л
IV	максимальная	106 и более	183 и более	15 и более
III	высокая	95 – 105	172 – 182	8 – 14
II	средняя	81 – 94	141-171	4 – 7
I	низкая	80 и менее	140 и менее	3 и менее

Таблица 56.

*План-схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки
лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства*

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период			Переходный	Всего за год	
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II			III
Тренировок	24	32	32	34	34	26	36	32	30	30	30	21	361
Бег, ходьба I зона (км)	80	90	90	90	80	90	100	50	40	40	40	50	840
II зона (км)	95	110	140	165	110	100	120	50	40	40	40	50	1060
III зона (км)		20	30	35	40	20							145
IV зона (км)		10	15	20	20	15							80
Имитация, прыжки (км)	5	20	25	30	30	15							125
Всего Бег.Ходьба.Имитация	180	250	300	340	280	240	220	100	80	80	80	100	2250
Лыжероллеры I зона (км)	40	90	100	100	110	80							520
II зона (км)	80	270	290	300	350	100							1390
III зона (км)		30	40	40	40	20							170
IV зона (км)		10	20	20	20	10							80
Всего лыжероллерной подгот	120	400	450	460	520	210							2160
Лыжи I зона (км)							200	130	110	90	90	30	650
II зона (км)							380	330	320	280	280	60	1650
III зона (км)							50	60	60	70	70	20	330

IV зона (км)							20	30	30	30	30	20	160
Всего лыжной подготовки							650	550	520	470	470	130	2790
ООЦН	300	650	750	800	800	450	870	650	600	550	550	230	7200
Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	22	20	18	18	16	20	12	8	7	7	7	20	175

4.2. Учебно-тематический план (приложение 1).

V. 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Объекты инфраструктуры:

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыжероллерной трассы;
- наличие учебно-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);

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 3).

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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 организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- 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);

- 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).
Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержденным приказом Минспорта от 17 сентября 2022 г. № 733);
- Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 16.02.2018) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058);
- Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

Список литературных источников.

1. *Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.* (Материалы IV всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам.) Смоленск. 2017. Министерство спорта РФ., ФЛГР, ФГБОУ ВО «Смоленская ГАФКСиТ».
2. *Вашиляев Б.Ф., Вашиляева И.Р., Фарафонов М.Г.* Конструирование тренировочных воздействий. Издатель Г.П. Калинина, 2006г
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. *Грачев Н.П.* Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
7. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей.* Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
8. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
10. *Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С.* Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
11. *Камаев О.И.* Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
12. *Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г.* Исследование информативности показателей

- при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. М. «ФиС» 2000
 14. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
 15. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
 16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
 17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
 18. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
 19. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
 20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
 21. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
 22. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
 23. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шастина М.: СААМ, 1995.
 24. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
 25. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
 26. Фомин Н.А. Физиология человека. М., Просвещение, Владос. 1995
 27. Шишкина А.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: синергетический подход [Текст]/ А.В. Шишкина, С.В. Новаковский// Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. Журн.-2010, №3 с.22-26
 28. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
 29. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
 30. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
 31. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
 32. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
 33. Пугачёва Ж.И. История физической культуры. Учебное пособие. Челябинск. 2000.
 34. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Д53 Спортивная нутрициология.- М.: Спорт, 2020.
 35. О75 Основы антидопингового обеспечения спорта. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.: Спорт, 2020.
 36. Бондарчук А.П. Б81 Основы силовой подготовки в спорте. - М.: Спорт, 2020.
 37. Зацюрский В.М. 312 Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.- 4-е изд. - М.: Спорт, 2019.
 38. Верхошанский Ю.В. В36 Программирование и организация тренировочного процесса.- 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019.
 39. М33 Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. А.П. Матвеев. - 6-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок Свердловской области (<https://www.flgsvo.ru/>)
4. www.ski66.Циклика.ru
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершен-	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200	

ствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование т учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 58.

№ 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.	Электротреккер	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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 60.

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1