

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБУ ДО «СШОР «Спутник»

от 20.04.2023 № 35-ОД

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённой Приказом
Министерства спорта Российской Федерации Минспорта России от 22.05.2023 № 341*

срок реализации:

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

г. Нижний Тагил

2023 год

Разработчики

Инструктор-методист муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа
олимпийского резерва «Спутник»

Миронова Наталья Юрьевна

Заместитель директора муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа
олимпийского резерва «Спутник»

Николашина Елена Анатольевна

Тренер-преподаватель муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа
олимпийского резерва «Спутник»

Бусыгина Мария Николаевна

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
2.2 Годовой учебно-тренировочный план	15
2.3 Календарный план воспитательной работы	28
2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
2.5 Планы инструкторской и судейской практики	47
2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	49
III. Система контроля	56
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	63
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	113
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	114
Информационно-методические условия реализации Программы	125

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник» (МБУ ДО «СШОР «Спутник») разработана с учетом требований к спортивной подготовке, определенных примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденную приказом Минспорта России 22.05.2023 № 341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – примерная программа), приказом МБУ ДО «СШОР «Спутник» «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта МБУ ДО «СШОР «Спутник».

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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;

Задачи:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по лыжным гонкам, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- сохранение здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствования технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющего войти в состав сборных команд региона и страны.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «СШОР «Спутник» и предназначена для подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», содержит рабочую программу для каждого этапа подготовки, определяет особенности осуществления спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Учебный материал для теоретических и практических занятий дан для всех учебно-тренировочных групп. В связи с этим тренеру-преподавателю предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно, с учетом возраста воспитанников и целевой направленности занятий, подбирать необходимый материал. В зависимости от условий, периодов подготовки тренер может вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочных занятий.

3. Тренировочный процесс в спортивной школе рассчитан на 52 недели и ведется в соответствии с учебно-годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (тренировочный процесс во время отпуска тренера и праздничных дней) и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочных сборов. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Характеристика вида спорта «лыжные гонки».

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки

включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. 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 трения 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. 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 бывают следующих видов:

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

3) Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки

преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4) Эстафеты. 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».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масстартом. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

б) Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	3	9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1	2

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (час)

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	6	312
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	624
	2	14	728
	3	16	832
	4	18	936
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	20	1040
	2	20	1040

	3	20	1014
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	24	1248

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определённого для данного этапа спортивной подготовки

4. Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса применяются следующие формы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)
- спортивные и физкультурные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся школой в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным 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 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включённых в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план субъектов РФ и муниципальных образований в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является документом, определяющим перечень муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских официальных физкультурных мероприятий, а также перечень спортивных мероприятий в целях подготовки спортсменов к предстоящим спортивным мероприятиям.

По целям и задачам лыжные соревнования классифицируются на: чемпионаты, первенства, кубковые, квалификационные, отборочные, массовые, показательные. По характеру определения первенства - личные, лично-командные, командные.

Возраст участников соревнований определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований. Границы возрастных групп указываются в Положении о соревнованиях.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Свердловской области.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Организация в своей работе использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику а также медико-восстановительные мероприятия.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год		3 год
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	12	14	16	18	18	20			24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек)											
		12			10					4			1
1.	Общая физическая подготовка, час	190- 200	180- 187	241- 250	249- 262	291- 305	282- 299	318- 336	318- 336	260-280		199-224	
2.	Специальная физическая подготовка, час	56-65	78-87	104- 116	174- 187	203- 218	249- 266	280- 299	280- 299	364-384		474-499	
3.	Спортивные соревнования, час	3-6	3-9	4-12	12-24	14-29	83-100	93-112	93-112	124-146		199-224	
4.	Техническая подготовка, час	46-56	31-37	41-50	99- 112	116- 131	83-100	93-112	93-112	104-124		99-124	
5.	Тактическая, теоретическая,	3-6	3-6	4-8	12-24	14-29	24-42	28-46	28-46	41-62		62-87	

	психологическая, час										
6.	Инструкторская и судейская практика, час	X	X	X	6-18	7-22	16-33	18-37	18-37	20-41	24-50
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	3-9	3-9	4-12	12-24	14-29	16-33	18-37	18-37	41-62	100-124
Общее количество часов в год		312	312	416	624	728	832	936	936	1040	1248

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки первого года обучения (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	195	16	14	17	15	17	17	15	19	15	17	17	16
Специальная физическая подготовка	65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	3	1	1										1
Тактическая, теоретическая, психологическая	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3			1		1				1			
Спортивные соревнования	3			1		1				1			
<i>Итого часов</i>	312	26	24	28	24	28	26	24	28	26	26	26	26

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки второго года обучения (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	195	16	14	17	15	17	17	15	19	15	17	17	16
Специальная физическая подготовка	65	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	3	1	1										1
Тактическая, теоретическая, психологическая	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3			1		1				1			
Спортивные соревнования	3			1		1				1			
<i>Итого часов</i>	312	26	24	28	24	28	26	24	28	26	26	26	26

2. Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки третьего года обучения (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	246	18	14	19	21	23	21	21	23	21	23	21	23
Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Спортивные соревнования	4	1	1									1	1
Техническая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Тактическая, теоретическая, психологическая	4			4									
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	4	4										
<i>Итого часов</i>	416	36	32	36	34	36	34	34	36	34	36	34	34

**Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа подготовки первого года обучения
(в часах)**

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	252	17	13	20	20	28	24	28	26	20	22	15	19
Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Спортивные соревнования	18	3	3	3							3	3	3
Техническая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	18	3	3	3							3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<i>Итого часов</i>	624	52	48	52	52	54	50	54	52	52	54	50	54

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) второго года обучения (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	299	8	8	10	37	50	36	35	35	33	20	10	17
Специальная физическая подготовка	217	15	15	26	10	10	20	20	20	23	24	21	12
Спортивные соревнования	29	6	6	3	3				3	3			5
Техническая подготовка	120	15	15	15	10		5	5	5	5	15	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая	18	4	4	2								4	4
Инструкторская и судейская практика	9	2	2	1								2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	2	2	2								4	4
<i>Итого часов</i>	728	59	56	63	53	60	61	60	63	61	61	61	63

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) третьего года обучения (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	282	24	23	24	23	23	24	24	24	23	24	23	23
Специальная физическая подготовка	255	21	21	22	21	21	22	21	21	22	21	21	21
Спортивные соревнования	100	8	8	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8
Техническая подготовка	100	9	8	9	8	8	8	9	8	8	8	8	9
Тактическая, теоретическая, психологическая	35	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	30	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
<i>Итого часов</i>	832	70	67	72	69	68	70	71	69	70	69	69	68

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) четвёртого года обучения (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	336	11	20	26	54	59	48	29	16	13	26	15	19
Специальная физическая подготовка	294	30	20	20		14	20	30	35	35	30	30	30
Спортивные соревнования	100	15	15	15	6			4	10	10	5	10	10
Техническая подготовка	110	10	5	5	10		5	10	15	15	1-	15	10
Тактическая, теоретическая, психологическая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	36	6	6	6	2						2	2	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	36	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
<i>Итого часов</i>	936	78	78	78	78	78	78	78	81	78	78	78	81

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) пятого года обучения (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	336	11	20	26	54	59	48	29	16	13	26	15	19
Специальная физическая подготовка	294	30	20	20		14	20	30	35	35	30	30	30
Спортивные соревнования	100	15	15	15	6			4	10	10	5	10	10
Техническая подготовка	110	10	5	5	10		5	10	15	15	1-	15	10
Тактическая, теоретическая, психологическая	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	36	6	6	6	2						2	2	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	36	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
<i>Итого часов</i>	936	78	78	78	78	78	78	78	81	78	78	78	81

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Специальная физическая подготовка	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Спортивные соревнования	146	13	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12
Техническая подготовка	105	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая	62	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6
Инструкторская и судейская практика	41	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	5
<i>Итого часов</i>	1040	87	85	88	86	87	85	86	88	86	87	88	87

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>											
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>
Общая физическая подготовка	224	18	18	19	19	18	19	18	19	19	19	19	19
Специальная физическая подготовка	470	39	39	40	39	39	39	39	39	40	39	40	39
Спортивные соревнования	220	19	18	19	18	18	18	19	18	18	19	18	18
Техническая подготовка	124	11	10	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая	80	6	7	6	7	7	7	6	7	7	7	6	7
Инструкторская и судейская практика	40	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	100	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9
<i>Итого часов</i>	1248	103	102	106	104	103	104	104	104	105	105	104	105

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2.СП 2.4.3648-20). Для обучающихся старше 18 лет допускается начало занятий в 6:00, окончание в 22:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в школе:

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

2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышении разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременно пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в школе:

1. Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (с выполнением разрядных нормативов);

- объёмов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- возраста обучающегося;

- спортивных результатов;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям.

2. Возможен перевод обучающихся из других организаций

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

2.3. Календарный план воспитательной работы организации

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования являются средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

На тренировках тренер-преподаватель учит спортсменов:

- дисциплинированности;

- строгому соблюдению правил тренировки и участия в соревнованиях;
- четкому исполнению указаний тренера;
- поведению на тренировочных занятиях, в школе и дома;
- воспитывает спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе учебно-тренировочных занятий на конкретных примерах тренер убеждает обучающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Развитие нравственности достигается тренером путём поощрения юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. Всесторонне - нравственно, умственно и физическое развитие обучающихся осуществляется и через коллектив, в котором возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание спортивного коллектива происходит через:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения плавания;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;
- профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация;
- нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям вида спорта;
- правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Таблица № 16

Примерный план воспитательной работы

Содержание направлений воспитательной работы	Цели и задачи	Формы и средства реализации	Критерии оценки
Гражданско-патриотическое	формирование у обучающихся высоких	- Посещение музеев; - Месячник военно-	- Любовь к своему городу, к людям,

воспитание	нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;	патриотического воспитания; - Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами; - Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях; - Беседы, посвященные военной и патриотической тематике; - Экскурсии, походы, праздники и др.	воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.
Профессионально-спортивное	формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности	- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний; - Психологические тренинги, беседы, игры; - Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях; - Дни здоровья, специальные спортивные праздники; - Организация инструкторской и судейской практики.	- Спортивные нормативы; - Показатели на спортивных соревнованиях по боксу; - Результаты медицинских осмотров
Нравственное воспитание	- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;	- организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.	- результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности. - результаты работы по определению

	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию; - воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности; - способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство. 		<p>общественной активности обучающихся.</p>
<p>Правовое воспитание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации; - формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний; - выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов; 	<ul style="list-style-type: none"> - изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах; - школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками); - общешкольные мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом. - Отсутствие правонарушений и преступлений. - Умение вести себя в общественных местах.

	- ориентации на гуманистические и демократические ценности		
Социологическое воспитание	- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим; - воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям	- обеспечение комфортных условий для развития ребенка; - индивидуальная работа с детьми и родителями; - психологическая поддержка семей; - родительский всеобуч; - родительские собрания	- благоприятный психологический климат в семье и коллективе; - сформированность здоровых духовных и материальных потребностей; - отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних; - уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Свердловской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

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

8. *Допинг* - это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним в МБУ ДО «СШОР «Спутник», включает следующие мероприятия:

- проведение с обучающими, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ежегодное прохождение обучающего онлайн-курса на платформе «Русада»;
- проведение разъяснительной работы с родителями несовершеннолетних спортсменов о вреде применения допинга.
- проведение мероприятий с приглашением специалистов ЦСП, сотрудников библиотек, медицинских работников.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной и профилактической работы по использованию допинга в спорте.

Мероприятия для групп начальной подготовки в основном организуются в игровых формах: весёлые старты, интеллектуальные игры, конкурсы рисунков, слоганов, с использованием иллюстративных материалов.

Занятия, в зависимости от формы проводятся в спортивных залах, методических кабинетах, или в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам).

Для обучающихся групп тренировочного этапа, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства профилактическая работа и обучение проходит в форме лекций, дискуссий, семинаров, вебинаров.

Мероприятия направлены на:

1. обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
2. обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
3. увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, ежегодно разрабатывается и утверждается в соответствии с действующим законодательством. План обязателен для ознакомления всеми педагогическими

работниками. Тренер-преподаватель руководствуется разработанным планом при
организации работы с обучающимися.

Тематический план, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Тема занятия	Краткое содержание	Этап подготовки			
		НП	УТ	СС	ВСМ
Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - для чего нужен человеку спорт? - почему именно они занимаются спортом? - что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов? - почему им нравятся занятия спортом? - что в спорте главное – победа или участие? - смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)? - кого из известных спортсменов они знают? - есть ли у них кумиры в спорте? - известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям? - чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом? - можно ли ради победы обмануть соперника?. <p>В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».</p>	+			
Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».	<p>Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью. Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.</p>				

	<p>Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам.</p> <p>Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников.</p> <p>Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть. Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.</p>				
Антидопинговые правила	<p>11 нарушений правил</p> <p>Наказание за нарушение антидопинговых правил:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!); - спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях; - спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д. 				
Антидопинговые правила и документы	<p>Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире. Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.</p> <p>11 нарушений антидопинговых правил.</p> <ul style="list-style-type: none"> - запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг); <p>За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг. Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 году была создана первая в мире антидопинговая организация</p>		+		

	<p>– Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.</p> <p>Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов.</p>				
Допинг-контроль	<p>Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг -контролем (или тестированием).</p> <p>Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг -контроля, у которых есть соответствующие документы. Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома.</p> <p>Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время). Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.</p> <p>Процедура тестирования.</p>		+		
Ответственность спортсмена	<p>1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.</p> <p>2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.</p> <p>3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить</p>		+		

	<p>репутацию спортсмена навсегда.</p> <p>4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен.</p> <p>5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.</p> <p>6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг.</p> <p>Нельзя заниматься самолечением.</p> <p>7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.</p> <p>8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную</p> <p>9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.</p>				
Тестирование (проба мочи, крови)	Отказ от тестирования. Права и обязанности спортсмена во время тестирования. Оборудование для тестирования и требования к нему. Сроки и условия хранения проб			+	
Санкции	Санкции зависят:			+	

	<ul style="list-style-type: none"> - от вида нарушения, - от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, - от того, в первый ли раз совершено нарушение. <p>Виды санкций.</p>				
Разрешение на ТИ	<p>Запрещенный список Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ) Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ. Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования.</p>			+	
Информация о местонахождении	<p>Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса. Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля. Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования. При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму. Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и</p>				+

	тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день. Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.				
Система АДАМС	Система АДАМС – это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований. Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС. Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена. Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему.				+
Последствия применения допинга	<p><u>Анаболические стероиды.</u> Последствия приема анаболических стероидов: нарушения гормонального статуса, заболевания печени, повышенный риск сердечнососудистых заболеваний, бесплодие, нарушение функции почек и печени, акне, нарушения менструального цикла, психологическая зависимость, агрессия и др.</p> <p><u>Гормон роста.</u> Использование гормона роста не в медицинских целях может привести к диабету, сердечной недостаточности, повышенному кровяному давлению, акромегалии, гигантизму.</p> <p><u>Эритропоэтин (ЭПО).</u> Прием эритропоэтина не в медицинских целях может привести к повышению вязкости крови, высокому риску тромбообразования, заражению инфекциями, например, гепатитом и СПИД.</p> <p><u>Бета-2 агонисты.</u> Внутривенные инъекции бета-2 агонистов обладают анаболическими эффектами. Все бета-2 агонисты запрещены к применению в спорте, за исключением сальбутамола (в суточной</p>				+

	<p>дозе, не превышающей 1600 микрограммов), формотерола (в суточной дозе, не превышающей 54 микрограмма) и сальметерола при ингаляционном применении в соответствии с рекомендациями изготовителя. Побочными эффектами применения бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение работы сердца и др.</p> <p><u>Диуретики (мочегонные препараты).</u> Диуретики (мочегонные препараты) являются маскирующим агентом и запрещены в спорте. Использование диуретиков не в медицинских целях может привести к обезвоживанию, обморокам, судорогам, аритмии.</p> <p><u>Кровяной допинг.</u> Кровяной допинг – это применение крови для увеличения количества эритроцитов. В спорте это запрещено. Применение кровяного допинга может иметь серьезные последствия для здоровья: повышенный риск заражения вирусными инфекциями (при использовании крови другого человека), нарушение работы почек, тромбоз, нарушение кровообращения, смерть при применении несовместимой группы крови.</p> <p><u>Внутривенные инфузии.</u> Использование систем не по медицинским показаниям может привести к заражению крови, флебиту, гипергидратации, тромбозу.</p> <p><u>Генный допинг.</u> Побочными эффектами применения генного допинга могут быть: аллергия, онкологические заболевания, нарушение обмена веществ и др.</p>				
--	---	--	--	--	--

2.5. План инструкторской и судейской практики

9. Планы инструкторской и судейской практики разрабатывается с целью:

- освоения обязанностей судей при проведении спортивных;
- освоения методик проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта;
- организации судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

Таблица № 18

План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
3	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
4	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
5	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной	В течение года

		частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
	Этап высшего спортивного мастерства		
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

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

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является у него наличия медицинского заключения:

- для вновь поступающих, согласно действующего законодательству в медицинских учреждениях по месту прописки (педиатр или терапевт (по возрасту) с установленной I или II группой здоровья).
- для обучающихся в МБУ ДО «СШОР «Спутник» на основании списков, сформированных ГАУЗ СО ВФД г. Нижний Тагил;

- для обучающихся, входящих в состав сборных команд по видам спорта, на основании списков сформированных региональными федерациями по видам спорта в ГАУЗ СО "Многопрофильный клинический медицинский центр «Бонум»;

План медицинских мероприятий разрабатывается ежегодно и утверждается медицинской организацией, где проходят осмотр обучающиеся.

В МБУ ДО «СШОР «Спутник» используется три основные формы медико-биологического сопровождения:

- этапный контроль, цель которого оценить этапное состояние;
- текущий контроль, основой которого является определение повседневных (текущих) колебаний состояния спортсмена;
- оперативный контроль, цель которого сводится к экспресс-оценке состояния спортсмена в данный момент выполнения тренировочной нагрузки.

Это позволяет определить уровень физической, технической и тактической подготовленности; оценить реакции организма на физические нагрузки, определить изменения в организме занимающихся под влиянием предельной физической нагрузки, выявить степень адаптации организма к ступенчато повышающимся нагрузкам и определить их целесообразности, оценить правильность выполнения технико-тактических действий; подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня спортсмена.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением

доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после занятий и в дни отдыха. После дневной тренировки могут быть использованы вибромассаж, корригирующие упражнения, психореабилитационные процедуры.

В дни отдыха могут быть использованы более интенсивные формы восстановления – парная баня, сауна.

Во время интенсивных тренировок на учебно-тренировочных сборах может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий, циркулярный души (10-15 минут);
- 3) ультрафиолетовое облучение по схеме;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- 5) дневной сон (1,5-2 часа).

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательном периоде возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование тренировочных нагрузок, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсмена.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно лыжник не желает выполнять задания, проявляются вялость, апатия, иногда раздражительность, возможны плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). В таком состоянии тренировки с повышенными нагрузками должны быть прекращены и должен быть проведен комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 1) рациональный режим дня;
- 2) правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание;
- 3) естественные факторы природы.

Режим дня составляется с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще шахматного спорта, так и непосредственно характера тренировочных нагрузок.

Питание спортсмена должно быть подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только калорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период интенсивных тренировочных нагрузок целесообразно многократное питание до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Большое значение имеет использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах –

факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами восстановления подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена, рациональное сочетание общих и специальных средств тренировки, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание, широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому, введение специальных восстановительных циклов;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная подготовительная и заключительная части занятия, правильный подбор мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировочных нагрузок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха и средство повышения функциональных возможностей организма шахматиста имеет общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка способствует ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяет функциональные возможности организма и позволяет выдерживать более высокие умственные и психические нагрузки. Среди средств общефизической подготовки очень важны бег, ходьба на лыжах, бег на коньках,

которые расширяют возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, прыжковые упражнения и силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся многообразные средства восстановления: от психорегулирующих, аутогенных тренировок, индивидуальной работы с психологом до простых отвлекающих приемов. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в шахматах. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается умственное утомление.

В целом особое внимание уделяется чёткой организации и планированию восстановительных мероприятий.

Таблица № 19

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

тренировочный этап	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углублённой программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапный и текущий медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» 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 «плавание»;
- 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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3.. 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 «плавание»;
- 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.

11.4. 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 выполнять 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.
- 12. Оценка результатов освоения 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.

13. После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению школы в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п.5 Приказа № 634).

Таблица № 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	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 № 21

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	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более
			16,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170
1.3.	Бег 1000 м	мин, с	не более
			4.00
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин,с	не более
			14.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более
			13.00
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 № 22

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	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35

1.2.	Бег 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
	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км		не более	
			31.00	-
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.3.	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 № 23

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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
	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км		не более	
			30.30	-
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40

2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Факт возникновения обстоятельства непреодолимой силы должен быть документально удостоверен уполномоченным органом государственной власти или органом местного самоуправления.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических

воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать большой или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для выработки чувства лыж и снега:

Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ею в движении.

Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Упражнение приучает к чувству опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворота переступанием.

Передвижение приставным шагом. Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создает опору для лыжи на снегу.

Передвижение с поворотами - зигзагом. Упражнение подготавливает к шагающим движениям в условиях скольжения.

Передвижение на равнине «ёлочкой» и «полуёлочкой». Упражнения приучают к управлению лыжами в сложных условиях равновесия и точности движений. Упражнения подготавливают к передвижению коньковыми ходами.

Упражнения для развития выносливости:

Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Гребля (байдарочная, народная, академическая). Плавание на средние и длинные дистанции.

Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- б) подтягивание на перекладине и кольцах;
- в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);
- г) лазание по канату без помощи ног;
- д) приседание на одной и двух ногах;
- е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

- а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;
- б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги,

скачки в таком же положении и т.п.

Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения на тренажерах.

Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

Бег на короткие дистанции (30-100 м).

Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера.

Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

Спортивные игры. Элементы акробатики.

Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

То же на повышенной опоре.

То же на неустойчивой (качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Методы тренировки

Для развития работоспособности лыжников применяются различные методы тренировки. Основа каждого метода - упражнение, применяемое при различных организационно-методических формах. Объём и интенсивность упражнений, число повторений, длительность и характер отдыха(покой, передвижение с низкой интенсивностью, отвлекающие упражнения) определяют содержание метода и воздействие тренировки на организм занимающихся.

В спортивной практике применяются следующие методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, игровой, круговой, соревновательный.

Равномерный метод тренировки предусматривает длительное выполнение упражнений с относительно равномерной интенсивностью. Применение его способствует постепенному повышению общей работоспособности организма, совершенствованию техники передвижения.

Равномерные тренировки проводятся преимущественно с низкой или средней интенсивностью, в отдельных случаях можно придерживаться и около соревновательного режима работы (темповая работа).

Этот метод тренировки применяется в начале работы с юными спортсменами, в оздоровительных группах, а также во втягивающих, в базовых, развивающих, поддерживающих и восстанавливающих мезоциклах

круглогодичной подготовки взрослых лыжников.

Переменный метод заключается в выполнении упражнений с изменяющейся интенсивностью. Этот метод позволяет развивать общую и специальную выносливость. При применении его нагрузки лыжников за одну тренировку в основном вышесоревновательных, но могут быть и ниже. Это зависит от длины отрезков, проходимых с ускорением, интенсивности прохождения их, этапа подготовки и уровня подготовленности лыжников. Переменный метод наиболее универсален: он применяется на всех этапах круглогодичной подготовки.

Интервальный метод тренировки предусматривает многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной или близкой к ней скоростью при строго регламентированном отдыхе. Предназначен он для развития специальной выносливости. Сначала длина отрезков должна быть небольшой, число повторений значительным и отдых продолжительным (пока ЧСС не станет равным 120 уд/мин). По мере улучшения тренированности лыжников сохраняются длина отрезков и число повторений, но уменьшается время отдыха (пока ЧСС снизится до 140 уд/мин) или же сохраняется продолжительность отдыха при увеличении длины отрезков и сокращении числа повторений.

Объём нагрузки лыжника за одну тренировку определяется его способностью поддерживать соревновательную скорость и может составить от половины соревновательной дистанции до объёма, превышающего её.

Использовать интервальный метод следует после выполнения спортсменом большого объёма работы в условиях равномерного и переменного методов тренировки. Этот метод используется преимущественно в развивающих и поддерживающих мезоциклах соревновательного периода.

Повторный метод тренировки с использованием соответствующих средств (основных и специальных) способствует развитию быстроты и скоростной выносливости спортсмена. Метод заключается в повторном выполнении упражнений с максимальной интенсивностью и со скоростью, составляющей более 105% от соревновательной. Между прохождением отрезков предусматривается отдых, продолжительность которого определяется по показателям восстановления пульса (не более 120 уд/мин).

При использовании повторного метода в тренировочном процессе

лыжников рекомендуется учитывать следующие положения:

длина отрезков и число повторений их должны быть такими, чтобы спортсмен мог проходить их со скоростью, превышающей соревновательную;

время прохождения всех отрезков и отдыха хронометрируется, при заметном снижении скорости тренировка прекращается;

время выполнения упражнений в сумме должно составлять $1/3 - 2/3$ времени выполнения соревновательного упражнения;

время отдыха должно быть достаточным для того, чтобы спортсмен отдохнул и повторно выполнял упражнения с планируемой скоростью;

в начале использования повторного метода длина отрезков должна быть небольшой, а по мере роста тренированности спортсменов – увеличиваться.

Повторный метод используется преимущественно в развивающих и поддерживающих мезоциклах подготовки лыжников, а также при подведении спортсмена к пику спортивной формы.

Контрольный метод предназначен для контроля за уровнем различных сторон подготовленности лыжника в течение круглогодичной тренировки. Он используется также при подготовке спортсмена к основным соревнованиям.

В бесснежное время ОФП и СФП проверяют в конце циклов подготовки с соревновательной интенсивностью. Зимой проверяется специальная подготовленность спортсменов при прохождении ими дистанции несколько меньшей или, наоборот, большей, чем соревновательная. Контрольный метод – средство оперативного управления тренировочным процессом.

Игровой метод позволяет решать различные задачи тренировки (развитие быстроты, ловкости, выносливости и т.д.). Он широко используется в работе с юными спортсменами и на всех этапах подготовки взрослых. Эмоциональность занятий, элементы борьбы и соперничества позволяют спортсменам расширять свои функциональные возможности.

Круговой метод - это форма организации тренировочных занятий с применением комплексов упражнений, которые выполняются на каждой «станции» при передвижении спортсмена по кругу. В зависимости от вида лыжного спорта подбираются комплексы упражнений на развитие силы, силовой выносливости, улучшения ОФП и т.д. На каждой

«станции» спортсмен выполняет упражнения с определенной нагрузкой при регламентированном отдыхе. Комплекс упражнений выполняется сериями.

Круговой метод применяется преимущественно в бесснежное время, но его можно использовать и в соревновательный период. Он предусматривает выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе и с использованием тренажеров, амортизаторов, отягощений.

Соревновательный метод тренировки отражает уровень всех сторон подготовленности спортсменов на основе спортивно-технического результата, показанного на соревнованиях. Он используется на различных этапах подготовки лыжников и является эффективным средством тренировки. По мере улучшения подготовленности спортсмена число соревнований должно возрастать.

Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

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

Общая физическая подготовка.

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

1. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие

волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

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

3. Контрольные упражнения и соревнования.

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

Таблица № 24

Тема и краткое содержание
1-й год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение
Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости,
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение
Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на согласованной
Обучение основным элементам техники классических ходов
Обучение технике спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение

ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно
Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Таблица № 25

Тема и краткое содержание
2-й год обучения
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение
Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости,
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение
Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на согласованной
Развитие основных элементов техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно
Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Таблица № 26

Тема и краткое содержание
3-й год обучения
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение
Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости,
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение
Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на согласованной
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках.

ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно
Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.

Таблица № 27

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки

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

Техническая подготовка

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

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

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

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо

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

Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе

Таблица № 28

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года учебно-тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26

Средств а подготов ки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	

Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	НО	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Таблица № 29

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года учебно-тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	

Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Тренировок	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	214
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-	-	-	-	189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры,	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

час													
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Физическая подготовка

Таблица № 30

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатель	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	1-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыже роллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы,	1100-1200	1200-1400	1000-	1100-1200

имитации, км			1100	
--------------	--	--	------	--

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-гонщиков третьего года учебно-тренировочного этапа**

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	40	80	ПО	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего о	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800

Лыжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380
II зона, км							40	170	170	154	ПО	-	644
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65
Всего							80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры (час)	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

Таблица № 31

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 4-го года учебно- тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	

Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	ПО	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-				977
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
Всего							100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	ПО	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Таблица № 32

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 5-го года учебно-тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Всего за год	
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		IV

Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-				77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-				536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-				22
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
II зона, км						60	210	207	169	120	-		766
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248
IV зона, км								-	22	34	22	14	92
Всего							125	392	456	389	329	-	1691
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры (час)	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Данный этап 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. Спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Техническая подготовка

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

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

Программный материал и особенности организация учебно-тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений лыжника-гонщика в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Таблица № 33

Иерархия значимости факторов, определяющих уровень спортивной результативности лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства

Категории факторов, влияющих на достижение спортивной результативности	Уровень значимости
Энергетические (функциональные)	****
Личностно-психические	***
Технико-тактические	**
Морфологические	*

Примечание. Факторная нагрузка в общей дисперсии выборки:

**** 30-40%; *** 20-25%; ** 10-15%; * 10%.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координации движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Анализ научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации, показал, что на современных трассах и при современном лыжном инвентаре все большее значение приобретает скоростно-силовая подготовка спортсменов, и зачастую скорость передвижения лыжника лимитируется низким уровнем развития специальных силовых и скоростных качеств.

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей голени, бедра, плеча – тесно коррелирует с длиной шага, скоростью передвижения и позволяет лыжникам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников-гонщиков на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом

разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- базовая подготовка с опережением развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- углубленная индивидуализация тренировочного процесса и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Определять структуру процесса подготовки – значит предвидеть, как будет разворачиваться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор временных интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

Техническая подготовка

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижения вариативного навыка и его реализация.

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.

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

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

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование технически осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в лыжных гонках различна и составляет от одного до трех-четырёх олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удастся добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшие ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений.

Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности.

Как уже отмечалось выше, на этапе высшего спортивного мастерства в основе планирования величины и соотношения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле лежит индивидуально-целевой принцип, предполагающий учет индивидуальных особенностей спортсменов, задачи на предстоящий сезон, научно-методические и материально-технические возможности обеспечения тренировочного процесса, поэтому параметры тренировочных нагрузок и их динамика в каждом конкретном случае должны рассматриваться сугубо индивидуально.

Построение мезоциклов

Основы планирования тренировочного процесса составляют типовые 7-дневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годового цикла подготовки. В качестве примера приводим рекомендации специалистов по построению недельных микроциклов (Иванов В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С.)

Базовый этап подготовки (июнь – август)

Основные задачи:

- 1) развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов;
- 2) постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- 3) совершенствование технического мастерства.

Построение недельного микроцикла базового этапа

1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование технического мастерства. Тренировка на лыжероллерах 7×400 м – 2 серии различными способами передвижения (III зона и выше). Заключительная часть – 10-12 км спокойное катание.

Вторая тренировка. Задача: развитие быстроты и силовой выносливости.

Бег 5 км. О.Р.У. – 10-12 мин. Прыжки (многоскоки) в гору 70-100 м = 1-1,5 км. Упражнения на тренажерах – 10-12 упражнений по 45с×3 серии. Отдых между упражнениями 30-40 с. Спортивные игры – 40 мин.

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие силовой и специальной выносливости. Разминка 25-30 мин. Бег с имитацией подъемов – 20 км (II-III зоны). О.Р.У. – 10-15 мин.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классического хода. Тренировка на лыжероллерах 25-30 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Тренировка на лыжероллерах. Свободный ход 40 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности 15-20 км (II зона). О.Р.У. – 15 мин. Спортивные игры – 40 мин.

4-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание общей выносливости. Бег, ходьба 25-30 км (30 мин бега + 30 мин ходьбы, I и II зоны). О.Р.У. – 10 мин.

Вторая тренировка. Задача: поддержание силовой выносливости. Бег 5 км. О.Р.У. – 10 мин. Упражнения на тренажерах – 6-8 упражнений по 30-40 с × 4 серии. Отдых между упражнениями 30-40 с. Спортивные игры – 40 мин.

5-й день

Первая тренировка. Задача: развитие силовой и специальной выносливости. Разминка. Бег с имитацией подъемов 20 км. О.Р.У. – 15 мин (II и III зоны).

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости. Лыжероллеры 25-30 км, одновременный ход (II зона).

6-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости и совершенствование техники классического и свободного хода (индивидуально). Лыжероллеры 50 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: ОФП. Бег 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин. Спортивные игры – 1 час.

Тренировка на лыжероллерах заканчивается легким бегом 1,5-2 км и упражнениями на растягивание 10 мин.

7-й день – отдых.

Развивающий этап подготовки (август – сентябрь)

Основные задачи:

- 1) повышение уровня функционального состояния;
- 2) повышение скоростно-силовых качеств в специальных средствах подготовки;
- 3) совершенствование технического мастерства.

Построение микроцикла развивающего этапа подготовки

1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростно-силовых качеств. Разминка 25-30 мин. Прыжки в гору 10 × 100 м, 6 × 150 м. Упражнения на тренажерах: 10 упр. × 60 с × 3 серии. Бег 8-10 км.

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости. Лыжероллеры 25 км, одновременный ход (II и III зоны).

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Разминка. Бег с имитацией подъемов 20 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. Лыжероллеры 25-30 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: развитие общей и специальной выносливости. Бег, ходьба, имитационные упражнения 30-35 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники свободного хода. Лыжероллеры 25-30 км (II зона).

4-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. Лыжероллеры 30 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: ОФП. Разминка 30 мин. Спортигры – 1 час.

5-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной и силовой выносливости. Разминка. Бег с имитацией 18-20 км (III зона).

Вторая тренировка. Задача: развитие силовой выносливости и совершенствование техники одновременных ходов. Лыжероллеры 25 км (II зона).

6-й день

Первая тренировка. Задача: развитие специальной выносливости. Лыжероллеры 55-60 км (индивидуальная техника, II-III зона).

Вторая тренировка. Восстановительный бег 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин. Специгры - 1 час.

7-й день – отдых.

Снежный этап подготовки (октябрь – ноябрь)

Основные задачи:

- 1) отработка элементов техники лыжных ходов на снегу;
- 2) постепенная адаптация к большим объемам лыжной подготовки;
- 3) доведение функционального состояния организма до высокого уровня;
- 4) повышение специальных скоростно-силовых качеств.

Микроцикл снежного этапа подготовки

1-й день

Первая тренировка. Задача: развитие силовых качеств. Разминка на лыжах – 5 км. Одновременный ход – 2 × 5 км, 3 × 5 км свободный ход (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Равномерная тренировка на лыжах 25 км (II зона).

2-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростной выносливости. Интервальная тренировка на лыжах: классический ход 6 × 2 км. Активный отдых до пульса 120 уд./мин. Заключительная часть – 10 км (III-IV зоны).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники свободного хода. На лыжах 25-30 км (I-II зоны).

3-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование специальной выносливости. Свободный ход на лыжах 40 км (II зона).

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники классических ходов. На лыжах 25 км (II зона).

4-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование горнолыжной техники – 2 час.

Вторая тренировка. ОФП. Кросс 8-10 км. О.Р.У. – 15-20 мин.

5-й день

Первая тренировка. Задача: развитие скоростной выносливости. Темповая тренировка на лыжах 20 км (III зона) или контрольная тренировка 12-15 км (III, IV зоны). Техника индивидуальна.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование индивидуальной техники свободного или классического хода 25 км (I-II зоны).

6-й день

Первая тренировка. Задача: совершенствование специальной выносливости.
Равномерная тренировка на лыжах 55-60 км (классический ход, II, III зоны).

Вторая тренировка. Восстановительный бег 6-7 км. О.Р.У. – 20 мин. Каждая лыжная тренировка заканчивается легким бегом и упражнениями на растягивание – 10 мин.

7-й день – отдых.

Соревновательный этап подготовки

Основные задачи:

- 1) достижение высокой степени работоспособности и выход на вершину спортивной формы к главному старту сезона;
- 2) совершенствование технического, тактического мастерства и морально-волевой подготовки.

Тренировочные циклы на данном этапе подготовки строятся с учетом календаря соревнований и – что особенно важно – главного старта. Контрольные тренировки а подводящие соревнования должны органически входить в тренировочный цикл и служить постепенному улучшению спортивной формы. При построении микроцикла следует учитывать продолжительность соревновательного этапа и время (месяца), количество стартов в месяц, длину дистанций, а также вид лыжной техники предстоящего соревнования.

Построение микроцикла соревновательного этапа

1-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание специальной выносливости.
Переменная тренировка на лыжах 25-30 км (6-10 ускорений по 1 км).
Индивидуальная техника. II-III сезоны.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование техники (индивидуальной).
Равномерная тренировка 20 км (II зона).

2-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание скоростной выносливости.
Интервальная тренировка на лыжах 6 × 1,5 км, активный отдых до пульса 120 уд./мин.

Вторая тренировка. Задача: совершенствование индивидуальной техники.
Равномерная тренировка на лыжах 20 км (II зона).

3-й день

Первая тренировка. Задача: активный отдых, прогулка на лыжах 15-20 км.

Вторая тренировка. ОФП. Кросс 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин.

4-й день

Первая тренировка. Просмотр трассы и разминка.

Вторая тренировка. Кросс 5-6 км. О.Р.У. – 15 мин.

5-й день

Первая тренировка. Соревнования или контрольная тренировка.

Вторая тренировка. Восстановительная тренировка. Прогулка на лыжах 15 км.

6-й день

Первая тренировка. Задача: поддержание специальной выносливости. Равномерная тренировка на лыжах 30-35 км (II зона). Техника индивидуальная.

Вторая тренировка. Кросс – 6-7 км. О.Р.У. – 15 мин.

7-й день – отдых.

Микроциклы разработаны для применения на этапе высшего спортивного мастерства (мужчины). Молодые лыжники на этапе спортивного совершенствования и женщины также могут вести подготовку по предложенной схеме, но с индивидуальным дозированием объема тренировочных нагрузок (уменьшение может составлять 10-30 %).

15. Учебно – тематический план.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Темы	Краткое содержание	НП	УТ	СС	ВСМ
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире	Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.	+			
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.	+			
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.	+			

	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на занятии. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.				
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах и спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременны лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способа передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.	+			
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду	ГТО – путь к здоровью. Как подготовиться к сдаче норм Комплекса ГТО. Виды испытаний и нормативы комплекса ГТО. Условия для получения отличительных знаков ГТО.	+			

и обороне»					
Влияние физических упражнений на организм человека	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий лыжными гонками. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.	+			
Лыжные гонки в мире, России, СШОР (теоретическая подготовка на тренировочном этапе до двух лет)	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения, традиции.		+		
Спорт и здоровье	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.		+		

Лыжный инвентарь, мази, парафины	Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Снаряжение лыжника подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.		+		
Основы техники лыжных ходов	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав, структура движений.		+		
Правила соревнований по лыжным гонкам	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.		+		
Всероссийский физкультурно-спортивный	История становления и развития комплекса ГТО. Ступени комплекса. Зачем нужно сдавать нормы ГТО? Виды		+		

<p>комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>испытаний и нормативы комплекса ГТО. Условия для получения отличительных знаков ГТО. Программа двигательной деятельности для успешного выполнения нормативов ГТО.</p>				
<p>Влияние физических упражнений на организм человека. Основы методики тренировки</p>	<p>Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.</p> <p>Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).</p> <p>Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки лыжника-гонщика: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств)</p>		<p>+</p>		

Пищевые добавки	Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.		+		
Морально-волевая и интеллектуальная подготовка	<p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена.</p> <p>Традиции детской спортивной школы. Задачи лыжников-гонщиков сборной команды на итоговых соревнованиях.</p> <p>Психологическая подготовка юного лыжника-гонщика.</p> <p>Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств лыжника-гонщика. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Необходимость сознательного отношения лыжника-гонщика к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве лыж и снега и т.п</p>		+		
Основные методы саморегуляции и самоконтроля. Гигиена, закаливание, режим и питание.	Общие требования к отдыху при регулярных занятиях лыжными гонками. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Основные методы самоконтроля. Самоконтроль во время самостоятельных занятий. Ведение дневника самоконтроля.. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных		+		

	<p>показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Методы саморегуляции спортсмена.</p> <p>Общие сведения о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной. Гигиена мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений.</p> <p>Общий режим дня. Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Режим тренировок и отдыха. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Питание в день</p>				
--	---	--	--	--	--

	соревнований: необходимость учитывать изменение состояния тяжелоатлета, следующее за приемом пищи, - некоторое ухудшение двигательных реакций, координации.				
Перспективы подготовки юных лыжников на учебно-тренировочном этапе (теоретическая подготовка на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше двух лет)	Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.		+		
Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное и функциональное состояние организма спортсмена	Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием различной направленности, контрольными тренировками и		+		

	соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма				
Основы техники лыжных ходов	Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов Движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.		+		
Основы методики тренировки лыжника-гонщика	Основные средства и методы физической подготовки лыжников-гонщиков. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.		+		
Основы совершенствования	Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности,			+	+

спортивного мастерства	стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы и совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.				
Основы методики тренировки	Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.			+	+
Анализ соревновательной	Особенности соревновательной деятельности лыжника-			+	+

деятельности	гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.				
Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.			+	+
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная			+	+

	<p>гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.</p>				
<p>Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Основные опасные факторы при занятиях лыжными гонками. Правила поведения в тренажёрном и спортивном залах, душевых и раздевалках, на трассе. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.</p>			+	
<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Возрождение комплекса ГТО в современной России.</p> <p>Значение ГТО во время Великой Отечественной войны.</p>			+	
<p>Оказание первой (доврачебной) помощи</p>	<p>Профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в спортивной деятельности. Особенности спортивного травматизма при</p>			+	

	<p>занятиях лыжными гонками. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний лыжников-гонщиков. Меры обеспечения безопасности при занятиях лыжными гонками.</p> <p>Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа - поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.</p>				
<p>Спортивный инвентарь и оборудование:</p>	<p>Общая характеристика спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные</p>			<p>+</p>	

	<p>средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест (подготовленность лыжни или трассы) для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p>				
<p>Планирование спортивной тренировки</p>	<p>Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по лыжным гонкам. Выполнение плана индивидуальной подготовки.</p>			+	
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная</p>			+	

	тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.				
Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и во время соревнований	Правила поведения в тренажёрном и спортивном залах, душевых, раздевалках и на трассе. Порядок обращения с оборудованием. Правила переноса оборудования и обращения с ним. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности				+
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.				+
Врачебный контроль, самоконтроль, доврачебная помощь, спортивный массаж	Объективные методы врачебного контроля: измерение веса, динамометрия, спирометрия, электрокардиография, измерение кровяного давления, биохимический анализ крови и мочи, рентгенография, функциональные пробы и т.д. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля. Понятие о подготовленности,				+

	<p>тренированности, спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении (перетренировке). Меры профилактики переутомления. Особенности спортивного травматизма при занятиях лыжными гонками. Причины возникновения травм в процессе занятий и соревнований. Методы профилактики травм и сопутствующих заболеваний лыжников-гонщиков. Первая доврачебная помощь. Раны и их разновидности. Ушибы и ссадины. Повреждение связок, мышц, сухожилий. Повреждение кожных покровов пальцев, удерживающих тетиву. Кровотечения. Вывихи. Переломы костей. Действие высоких температур: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низких температур: озноб, обморожение, общее переохлаждение. Остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, потряхивание. Разновидности массажа, их цель и задачи. Самомассаж. Противопоказания к массажу.</p>				
<p>Планирование спортивной тренировки</p>	<p>Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Разновидности планирования: перспективное (на несколько</p>				<p>+</p>

	лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования. Основные формы планирования спортивной тренировки. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Календарный план спортивных соревнований по плаванию. Выполнение плана индивидуальной подготовки.				
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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				+
Использование восстановительных мероприятий и средств	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная				+

	<p>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.</p>				
--	--	--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО 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 всероссийского уровня.

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с пунктом 6 статьи 34.3. Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) школа осуществляет материально-техническое обеспечение обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в том числе обеспечивает спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для организации учебно-тренировочного процесса имеется всё необходимое в соответствие с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

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

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трасы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

Таблица № 35

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 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	комплект	2
20.	Палка гимнастические	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегатон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1

43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Таблица № 36

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	3	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	2	1
5.	Крепления лыжные для	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	2	1

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

Перечень спортивной экипировки, используемый для организации учебно-тренировочного процесса

№ 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	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

			обучающегося								
--	--	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

18. Кадровые условия реализации Программы.

МБУ ДО СШОР «Спутник» укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, педагогических работников - квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации.

Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054

Непрерывность профессионального развития педагогических работников, реализующих Программу обеспечивается в соответствии с Перспективным планом повышения квалификации посещая семинары, мастер-классы и др. мероприятия.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационного обеспечения

1. Министерство спорта РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» методические рекомендации «Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов», В. И. Лях. , Москва 2022 г.
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерство спорта РФ Москва, 2021 Методические рекомендации, Л. В. Тарасова, «Научно-методическое обеспечение спортивного резерва научно-методическое обеспечение спортивного резерва».
3. Министерство спорта РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» методические рекомендации Е. В. Федотова «Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов РФ», Москва, 2022.
4. Министерство спорта РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» методические рекомендации Л. В. Тарасова «Основы тренировочного процесса в детско-юношеском спорте», Москва, 2022.
5. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки (методическое пособие), Москва – 2020 2 Автор составители: В.Н. Плохой –В.А. Озеров.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.

8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
9. 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.
10. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
12. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
13. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки//Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
14. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
15. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
16. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
4. Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области (<http://cspso.ru/>).
5. Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд Свердловской области (<http://cspso.ru/>).
6. Федеральный центр спортивной подготовки сборных команд <https://fcpsr.ru/docsm/npa.html>.

7. Библиотека Федерация спортивной медицины Ассоциация по содействию развитию физической культуры и спорта https://fedsportmed.ru/biblioteka/#book_1003.

8. Система онлайн –обучения и тестирования тренеров НОТ <https://test-trener.ru/cabinet/educational-program>.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Минпросвещения России

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (далее – Концепция детско-юношеского спорта до 2030 года)

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 17 2014 г. № 1726-р»

4. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Закона № 127)

5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

6. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённый приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 N 733

8. Устав МБУ ДО «СШОР «Спутник».