

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ИМПУЛЬС»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ ДО СШ «Импульс»
от 01.09.2026 № 28

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**

Срок реализации этапов подготовки Программы:
тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;

Содержание

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3	Система контроля	22
4	Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»	28
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
7	Информационно-методические условия реализации Программы	48
8	Приложения	50

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа, ДОПСП) для учебно-тренировочного этапа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах классический стиль и свободный стиль с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 5 ноября 2025 г. N 908 (далее – ФССП) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 22 мая 2023 года №341;

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 № 484н «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»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 (доп. от 30.05.2023г. пр.№392) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 18 октября 2022 года, регистрационный № 70585).

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

Учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

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;

– выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;

– повышение спортивного мастерства обучающихся в лыжных гонках.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта. 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).

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований. Спортивные дисциплины, по которым проводятся спортивные соревнования, подлежащие классификации, включенные во Всероссийский реестр вида спорта Лыжные гонки.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

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 спортсмены стартуют в числе последних). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

Соревнования с Масс-стартом

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

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).

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».

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 масс-стартом. 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.

Командный спринт

которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки» для учебно-тренировочного этапа

Наименование спортивной дисциплины согласно Всероссийского реестра видов спорта	Длина дистанций
Классический стиль	0,5; 1; 3; 5; 7,5; 10; 15; 20;
Свободный стиль	0,5; 1; 3; 5; 7,5; 10; 15; 20;
Персьют	5км+5км; 7.5 +7.5 км;
Эстафета (4 чел.)	По 3 км; по 5км;
Лыжероллеры	Масстарт, персьют, раздельный старт, спринт

3. 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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

При комплектовании учебно-тренировочных групп учитывается:

- спортивная дисциплина и этап спортивной подготовки;
- возможность перевода обучающихся из других организаций;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом

соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: на этапе начальной подготовки – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

4. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по лыжным гонкам

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4,5
Количество часов в неделю	12	14	16	18
Общее количество часов в год	624	728	832	936

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на этапе УТЭ – трех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного

занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов.

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

5. Формами организации учебно-тренировочных занятий применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как:

5.1. групповые, индивидуальные, смешанные, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.2. учебно-тренировочные мероприятия (УТМ) организуются для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки обучающихся к соревновательной деятельности.

УТМ проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Период проведения УТМ учитываются в учебно-тренировочном графике.

Место проведения УТМ зависит от целей и задач этапа спортивной подготовки и определяется спортивной школой самостоятельно.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ 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. 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	-	14	18	18

	подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

5.3. Спортивные соревнования.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	6	9
Основные	6	8

В таблице указано минимальное количество спортивных соревнований.

Спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные:

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения победы или завоевания возможно более высокого места.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебный план общую определяет структуру планируемого учебно-тренировочного процесса.

Учебный план разрабатывается с учетом этапа подготовки и года обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, установленной в астрономических часах, минимальной продолжительности одного занятия и регулируется спортивной школой самостоятельно в содержательной части.

Учебно-тренировочный процесс входит период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа в период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться всех этапах спортивной подготовки в период проведения отпуска тренера, праздничных дней, учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Тренировочный этап							
		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4,5	
		12 час. в неделю		14 час. в неделю		16 час. в неделю		18 час. в неделю	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1	Общая физическая подготовка	41	256	41	298	36	300	34	318
2	Специальная физическая подготовка	29	181	29	211	32	266	32	302
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	25	4	29	10	83	10	93
4	Техническая подготовка	17	106	17	124	12	100	12	112
5	Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка	3	19	3	22	3	25	4	37
6	Инструкторская подготовка и судейская практика	2	12	2	15	3	25	4	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	25	4	29	4	33	4	37
Итого:		100%	624	100%	728	100%	832	100%	936

**Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Учебно-тренировочный этап							
		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4,5	
		12 час. в неделю		14 час. в неделю		16 час. в неделю		18 час. в неделю	
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1	Общая физическая подготовка	41	256	41	298	36	300	34	318
2	Специальная физическая подготовка	29	181	29	211	32	266	32	302
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	25	4	29	10	83	10	93
4	Техническая подготовка	17	106	17	124	12	100	12	112

5	Тактическая подготовка	3	6	3	8	3	8	4	13
6	Теоретическая подготовка		8		8		9		12
7	Психологическая подготовка		5		6		8		12
8	Инструкторская подготовка	2	8	2	9	3	13	4	22
9	Судейская практика		4		6		12		15
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	4	6	4	8	4	12
11	Восстановительные мероприятия		9		12		13		15
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		10		11		12		12
	Итого:	100%	624	100%	728	100%	832	100%	936

7. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие обучающихся – одна из основных задач. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами лыжных гонок;	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5	Правила безопасного поведения		
5.1	Правила поведения в Организации и во время учебно-тренировочных занятий	Беседы, инструктажи	В течение года
5.2	Правила дорожного движения	Беседы, инструктажи и иное	В течение года

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

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у обучающегося о недопустимости допинга как явления. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

В План антидопинговых мероприятий включены беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, а также беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательного период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или

национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий для учебно-тренировочного этапа

Вид программы и тема	Сроки проведения	Ответственные за проведение
Дистанционное обучение «Антидопинг»	1 раз в год январь	Курс РУСАДА
Офлайн (онлайн) семинар на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил» Офлайн (онлайн) семинар на тему: «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год июнь	Проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАОУ СО «ЦСП»
Дистанционное обучение «Антидопинг»	1 раз в год январь	Курс РУСАДА
Офлайн (онлайн) семинар на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил» Семинар на тему: «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год июнь	Проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАОУ СО «ЦСП»
Дистанционное обучение тренера-преподавателя «Антидопинг»	1 раз в год январь	Тренер-преподаватель
Офлайн (онлайн) семинар на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил» Семинар на тему: «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год июнь	Проводит специалист по антидопинговому обеспечению ГАОУ СО «ЦСП»
Родительское собрание на тему "Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры."	2 раза в год Сентябрь Май	Проводит тренер-преподаватель

9. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить занимающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по избранному виду спорта.

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по избранному виду спорта.

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия, обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимые знания и умения по изученному двигательному действию. На этапе необходимо развивать коммуникативные и гностические умения для изучения понятия, терминологии вида спорта «спортивное ориентирование», а также применять их при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивное ориентирование» (далее – Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил по спортивному ориентированию. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающиеся получают теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности.

Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки, тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и

теоретической подготовки занимающихся с учетом их возраста и квалификации.

Занимающиеся тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки, занимающихся массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться, совместно с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований.

Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о регистрации результатов в различных видах соревнований, тестирований.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану.

План инструкторской подготовки и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Учебно-тренировочный этап	
		До двух лет	Свыше двух лет
1	Самостоятельное изучение литературы по разделам практической и теоретической подготовки спортсменов	+	+
2	Проведение разминки совместно с тренером	+	
3	Изучение принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями	+	
4	Обеспечение подготовки мест занятий, специального инвентаря		+
5	Участие в судействе, в качестве помощника судьи.		+
6	Изучение обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.	+	
7	Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.		+

8	Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.	+	+
9	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	+	+
10	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.		+

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

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 484н.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

По результатам медицинского обследования оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Спортсмены проходят систематический *медицинский контроль и медико-биологические мероприятия*:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один-два раза в год в условиях городского центра спортивной медицины. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных

мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы

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

№ п/п	Наименование мероприятия	Учебно-тренировочный этап
Медицинский контроль - углубленное медицинское обследование (УМО) проводится в условиях врачебно-физкультурного диспансера для изучения и оценивания функционального, биохимического и психологического состояния организма спортсмена и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.		
1	УМО	1-2 раз в год
Медико-биологические средства восстановления – используются для повышения резистентности организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному выполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специальным и не специфическим стрессовым влияниям.		
1	Восстановление работоспособности естественным путем	Чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
2	Гигиенические средства	Душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма. <i>Физические средства:</i> массаж; <i>Питание:</i> сбалансированность по энергетической ценности и составу; соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; соответствие климатическим и погодным условиям. <i>Фармакологические средства:</i> Вещества, способствующие восстановлению запасов энергии и повышающие устойчивости организма к условиям стресс
Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельностью.		
3	Педагогические средства восстановления	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.
Психологические средства восстановления – необходимы для снижения нервно-психологической напряженности, состояния психологической неуверенности, быстрого восстановления затраченной нервной энергии, для формирования четкой установки на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, доведения до границы индивидуальной нормы напряжение функциональных систем, участвующих в работе.		

4	Психологические средства	<i>Психорегуляторные:</i> аутогенная тренировка; мышечная релаксация; <i>Психологические:</i> – психологический микроклимат в группе; – взаимоотношения с тренером и партнерами; – хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; – положительная эмоциональная насыщенность занятия; – интересный и эмоциональный досуг; – комфортабельные условия для занятий и отдыха; – достаточная материальная обеспеченность.
---	--------------------------	--

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях: *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования *на первом, втором году;*
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, *начиная с третьего года;*
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты).

Аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты).

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Формы подведения итогов реализации программы.

Промежуточная аттестация (УТ-1,2,3,4):

- Теоретическая подготовка (собеседование);
- ОФП, СФП (контрольные нормативы);
- Тест по технико-тактической подготовке.

Итоговая аттестация (УТ-5):

- Теоретическая подготовка (собеседование);
- ОФП, СФП (контрольные нормативы);
- Тест по технико-тактической подготовке.

Перевод обучающегося на следующий год подготовки проводится по результатам промежуточной аттестации (контрольных нормативов), которые проводятся согласно календарному учебному графику. На основании результатов промежуточной аттестации проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Выпуск обучающихся осуществляется на основании результатов итоговой аттестации с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях. Обучающийся может проложить обучение на этапе ССМ в соответствии с Положением о приёме и по согласованию с Учредителем.

Критерии и оценки выполнения контрольных испытаний спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Контрольные испытания				Оценка выполнения требований Программы	Заключение
	1	2	3	4		
Учебно-тренировочный этап	Теоретическая подготовка (сдано/не сдано)	ОФП и СФП (сдано/не сдано)	Техническая подготовка (сдано/не сдано)	Разрядные нормативы		
ТЭ-1	Пройти собеседование по одному из вопросов	Сдать нормативы ОФП и СФП	Сдать тест по технико-тактической подготовке	3юн, 2юн, 1юн. спорт. разряд	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки

ТЭ-2	теоретической подготовки	Сдать нормативы ОФП и СФП	Сдать тест	3юн, 2юн, 1юн. спорт. разряд	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
ТЭ-3	Пройти собеседование по одному из вопросов теоретической подготовки	Сдать нормативы ОФП и СФП	Сдать тест	III сп. разряд	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
ТЭ-4		Сдать нормативы ОФП и СФП	Сдать тест	II сп. разряд	Выполнено	Переведен на следующий год подготовки
ТЭ-5		Сдать нормативы ОФП и СФП	Сдать тест	I сп. разряд	Выполнено	Выпущен

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Для каждого обучающегося в ходе аттестации выявляется:

1. Уровень знаний по теоретической подготовке как показатель приобретенных знаний по виду спорта. Оценивается объем и полнота полученных знаний.
2. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех обучающихся.
3. Уровень технической подготовки, как основы вида спорта.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессами является контроль. Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

13.1. Вопросы и оценивание ответов по итогам собеседования по теоретической подготовке.

Полный и глубокий ответ на один из вопросов – оценивается как сдано.

Ответ не полный, с наводящими вопросами, не раскрывающий суть одного или второго вопроса оценивается как - не сдано.

Этап и год подготовки	Оценивание:	Оценка
	Ответ полный и глубокий, раскрывающий суть вопроса – сдано; Ответ не полный, не раскрывающий суть вопроса – не сдано.	Сдано/не сдано
УТ до 2 лет	Физическая культура и спорт как социальные феномены.	
	Спорт – явление культурной жизни.	
	Зарождение олимпийского движения.	
	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.	
	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.	
	Структура и содержание Дневника обучающегося.	
	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.	
	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.	
	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.	

	Деление участников по возрасту и полу.	
УТ свыше 2-х лет	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
	Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	Рациональное, сбалансированное питание.	
	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
	Классификация и типы спортивных соревнований.	
	Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
	Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	

13.2. Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессами является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке (ОФП и СФП).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для оценивания	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «лыжные гонки»**

Уровень спортивной квалификации		
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
----	---	---

13.3. Тесты по технико-тактической подготовки для тренировочного этапа

1. Тесты для контроля освоения технико-тактической подготовки (ТТП) на УТ этапе проводится тренером-преподавателем по календарному графику.
2. Оценивание выполнения тестов проводится по системе сдано/ не сдано.
3. В тест по технико-тактической подготовке (ТТП) входит:
выполнение 2-х практических заданий по технической подготовке и устного ответа на вопрос по тактической подготовке.

Выполнение теста в части практического задания может осуществляться тремя вариантами:

- ✓ На лыжах;
- ✓ На лыжероллерах;
- ✓ Через показ имитационных упражнений.

4. Результаты сдачи контрольных нормативов по ТТП оформляются протоколами и хранятся в учебно-спортивном отделе.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА **контрольных заданий по технико-тактической подготовке** **для приема и перевода на учебно-тренировочном этапе**

Тест 1
1. Показать классический одновременный двушажный ход.
2. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
3. На каких участках дистанции применяется попеременный двушажный классический ход?

Тест 2
1. Показать классический попеременный двушажный ход.
2. Показать коньковый ход под руку (горный).
3. В каких случаях применяется классический бесшажный ход?

Тест 3
1. Показать классический одновременный бесшажный ход.
2. Показать коньковый одношажный ход (под каждую ногу).
3. На каких участках дистанции применяется одновременный одношажный классический ход?

Тест 4
1. Показать классический попеременный бесшажный ход.
2. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
3. На каких участках дистанции применяется коньковый одношажный ход (под каждый шаг)?

Тест 5
1. Показать классический одновременный одношажный ход.
2. Показать коньковый попеременный ход.
3. В каких случаях применяется классический одношажный ход?

Тест 6
1. Показать классический попеременный двушажный ход.
2. Показать коньковый ход под руку (горный).
3. На каких участках дистанции применяется попеременный двушажный классический ход?

Тест 7
1. Показать классический одновременный бесшажный ход.
2. Показать коньковый одношажный ход (под каждую ногу).
3. В каких случаях применяется классический бесшажный ход?

Тест 8
1. оказать классический одновременный одношажный ход.
2. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
3. На каких участках дистанции применяется одновременный одношажный классический ход?

Тест 9
1. Показать классический попеременный двушажный ход.
2. Показать коньковый ход под руку (горный).
3. На каких участках дистанции применяется коньковый одношажный ход (под каждый шаг)?

Тест 10
1. Показать классический одновременный одношажный ход.
2. Показать коньковый попеременный ход.
3. В каких случаях применяется классический одношажный ход?

**ОЦЕНИВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ
контрольных заданий по технико-тактической подготовки
по виду спорта «лыжные гонки»**

Этап и год подготовки	Сдано		Не сдано
	Правильно выполнено упражнение по технической подготовке, дан полный и глубокий ответ на вопрос по тактике	Неуверенно выполнено упражнение по технической подготовке, дан не полный и не глубокий ответ на вопрос по тактике	Искажено выполнение упражнения по технической подготовке, дан неверный ответ на вопрос по тактике
Учебно-тренировочный этап до 2-х лет	<i>Выполнить в тесте одно задание их трёх</i>		
Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет	<i>Выполнить в тесте два задания их трёх</i>		

Для поступления на этап УТ и ССМ Программы спортивной подготовки по лыжным гонкам проводится индивидуальный отбор в соответствии с Положением о приёме. Для этапа ССМ требуется согласование с Учредителем.

IV. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

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

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации учебно-тренировочных занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных особенностей обучающихся.

При планировании учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в лыжных гонках важно учитывать влияние физических качеств на результативность по данному виду спорта.

Техника и тактика лыжных гонок тесно связана с рельефом трассы, уклоном спусков и подъемов, поворотов, памятью, вниманием и мышлением спортсмена-лыжника.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы обучающихся, годичный цикл учебно-тренировочных занятий подразделяется на три периода:

- подготовительный (период развития спортивной формы),
- соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях),
- переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла учебно-тренировочного занятия зависит от возраста и квалификации обучающихся, а также календаря спортивных и физкультурных мероприятий.

Соотношение видов спортивной подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся.

В большинстве циклических видов спорта, в том числе и в спортивном ориентировании, учебно-тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения делятся на три вида:

- выполняемые в аэробном режиме,
- выполняемые в смешанном (аэробно-анаэробном) режимах,
- выполняемые в анаэробном режиме.

Учебно-тренировочные нагрузки имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины дистанции и скорости ее преодоления.

Классификация интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

Зона энергообразования	Интенсивность нагрузки	ЧСС уд/мин	La м Моль/л	Длительность работы
1. Аэробная (общая выносливость)	низкая	до 130	2	несколько часов
II. Пороговая зона	средняя	131 -168	3-4	1 - 2 часа
III. Аэробно-анаэробная	высокая	168-185	до 10	до 10 мин
IV. Анаэробная-гликолитическая (скоростная выносливость)	субмаксимальная	185-200	10-12	от 15 с до 3 мин
V. Анаэробная-алактатная (скоростно-силовые качества)	максимальная	максимальная		до 10 с

Аэробная выносливость (общая выносливость)

При аэробной нагрузке организм использует поступающий при дыхании кислород для окисления внутренних источников энергии - жиров и углеводов.

Аэробная выносливость - способность максимально долго выполнять упражнения или преодолевать соревновательную дистанцию в целевом темпе (например, при скорости бега у начинающих спортсменов в пределах 10 км/час).

Проявление общей выносливости во многом зависит от техники бега и способности спортсмена «терпеть», то есть проявлять волевые усилия при появлении утомления. Аэробная выносливость в основном развивается за счет непрерывных продолжительных нагрузок и интервальных тренировок.

Анаэробная выносливость

Во время анаэробной работы с максимальным усилием организм не может полноценно использовать поступающий с дыханием кислород, поэтому начинает интенсивнее работать в бескислородном режиме, при котором в мышцах начинает накапливаться молочная кислота.

Накопление молочной кислоты при продолжительной интенсивной нагрузке приводит к постепенному утомлению мышц и в конечном счете к мышечному отказу - невозможности продолжать движение.

Основной задачей при развитии анаэробной выносливости является достижение необходимых физиологических адаптаций (например, повышение анаэробного порога - частоты ЧСС, при которой начинает накапливаться молочная кислота), которые позволят отодвинуть момент отказа как можно дальше.

Для развития анаэробной выносливости используются учебно-тренировочные занятия, включающие повторения высокоинтенсивной работы с небольшими периодами восстановления.

Скоростная выносливость

Скоростная выносливость необходима спортсмену для достижения координации мышечных сокращений, то есть он должен быть в состоянии выполнять продолжительную работу без потери скорости и нарушений техники.

Для развития скоростной выносливости обычно используются учебно-тренировочные занятия с малым количеством повторений на отрезках длиной от 60% до 120% от соревновательной и интенсивностью более 85% от целевой. Интервалы отдыха при этом подбираются таким образом, чтобы спортсмен мог нормально восстановиться перед следующим повторением.

Силовая выносливость

Силовая выносливость отражает способность спортсмена поддерживать сократительную силу мышц в процессе продолжительной работы высокой интенсивности.

Силовая выносливость необходима всем спортсменам: атлетам в игровых видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол), циклических (бегунам, велосипедистам, пловцам, лыжникам), силовых, боевых искусствах.

Для развития силовой выносливости используются упражнения с отягощениями, круговые тренировки, бег или езда на велосипеде в гору.

АнП - анаэробный порог (граница между аэробной и смешанной зонами нагрузки). При этом ЧСС находится в пределах 174+6 уд/мин).

КС - критическая скорость (граница между смешанной и анаэробной зонами нагрузки), при которой организм спортсмена выходит на уровень максимального потребления кислорода, что соответствует ЧСС=185+10 уд/мин.

АнП отражает качественные метаболические изменения в организме, и является переходным режимом энергообеспечения - от преимущественно аэробного к преимущественно анаэробному.

Программный материал спортивной подготовки для тренировочного этапа

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап спортивной подготовки	
		УТ-1/2	УТ-3/4,5
1.	Общая физическая подготовка Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. Комплексы общеразвивающих (ОРУ) 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. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и	256/298	300/318

	спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.		
2.	Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для лыжников: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Передвижение на лыжах на дистанции от 2 до 20-25 км. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание, сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке, выполняются до отказа. Поднимание	181/211	266/302

	туловища, из положения лежа на спине. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. <i>Средства тренировки.</i> К средствам тренировки относятся общеразвивающие упражнения из различных видов спорта и специальные физические упражнения, применяемые в лыжных гонках. 1. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, многоскоки, силовые упр. на снарядах, на тренажерах, с утяжелителями, подвижные игры и пр. 2. Специальные упражнения делятся на: специально-подготовительные и соревновательные. <i>Специально-подготовительные упражнения</i> — это упражнения сходные по структуре и характеру выполнения, кинематических и динамических показателей: имитация шаговая, прыжковая; передвижение на лыжероллерах классическим и свободным стилем; силовые упражнения с резиновыми амортизаторами; <i>Соревновательные упражнения</i> - передвижение на лыжах классическим и свободным ходами.											
3.	Участие в спортивных соревнованиях <table> <tr> <td></td> <td>УТ-1,2</td> <td>УТ-3,4,5</td> </tr> <tr> <td>Контрольные</td> <td>6</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Основные</td> <td>6</td> <td>8</td> </tr> </table>		УТ-1,2	УТ-3,4,5	Контрольные	6	9	Основные	6	8	25/29	83/93
	УТ-1,2	УТ-3,4,5										
Контрольные	6	9										
Основные	6	8										
4.	Техническая подготовка <i>Период базовой подготовки тренировочного этапа.</i> Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. <i>Период спортивной специализации тренировочного этапа и ССМ</i> Основной задачей технической подготовки в данный период обучения является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжника, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических	106/124	100/112									

	возможностей. Больше внимания нужно уделять 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. 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.		
5	Тактическая подготовка <i>Общая тактическая подготовка на тренировочном этапе</i> предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотра кинограмм, видеороликов, видеофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания. <i>Специальная тактическая подготовка</i> - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований. При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения.	6/8	8/13

	Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.		
6	Теоретическая подготовка (По отдельному плану)	8/8	9/12
7	Психологическая подготовка Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый. Это - свойство личности. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.	5/6	8/12

8	Инструкторская подготовка (осуществляется по отдельному плану)	8/9	13/22
9	Судейская практика (осуществляется по отдельному плану)	4/6	12/15
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия Медицинский контроль осуществляется при прохождении углубленного медицинского осмотра специалистами спортивной медицины. При поступлении при наличии допуска спортивного врача к занятиям лыжными гонками. Далее 1-2 раза в год в центре спортивной медицины.	6/6	8/12
11	Восстановительные мероприятия (осуществляется по отдельному плану)	9/12	13/15
12	Тестирование и контроль Тестирование и контроль осуществляется конце учебного года согласно календарного учебного графика с помощью контрольных упражнений, собеседования по теоретической подготовке и сдаче тестов по технической подготовке.	10/11	12/12
ИТОГО		728	936

Методический материал

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается

удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;

9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.

Годичный макроцикл обычно имеет следующую структуру:

1. Переходный период: с середины апреля до конца мая

2. Подготовительный период:

- первый подготовительный период: летне-осенний период, с июня до конца октября;

- второй подготовительный период: осенне-зимний («вкатывание») с ноября до конца декабря

3. Соревновательный период. С января до середины апреля.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) начинается в конце мая - начале июня и подразделяется на три этапа: общеподготовительный, этап предварительной специальной подготовки и этап основной специальной подготовки. Заканчивается подготовительный период в декабре.

Общеподготовительный этап. Он начинается с конца мая и продолжается обычно до конца июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

Этап предварительной специальной подготовки. Он начинается с начала августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе — создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах.

Этап основной специальной подготовки. Он начинается с момента занятий на лыжах и заканчивается обычно в конце декабря - начале января. На этом этапе решаются следующие задачи: развитие специальных качеств, а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах и воспитание морально-волевых качеств.

Соревновательный период начинается с января и продолжается до последних соревнований сезона. Он делится на два этапа: этап предварительных соревнований и этап основных соревнований.

Задачи этапа предварительных соревнований (начало января - середина февраля): повышение специальной работоспособности и приобретение спортивной формы, совершенствование техники, воспитание способности правильно выбирать и оценивать оптимальный темп передвижений в соревновательных условиях.

Этап основных соревнований (с середины февраля до последних соревнований сезона), задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств, стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Главной целью на этапе основных соревнований является достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований и продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является реабилитация организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов тренировки, обеспечение активного полноценного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировки. Активный отдых организуется как за счет смены деятельности, так и за счет смены обстановки и внешних условий. В этот период спортивная форма временно утрачивается.

Структура тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен:

- на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, и сдачи контрольно-переводных нормативов;

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

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, который рассчитан на 52 недели с учетом специфики вида спорта и определяет особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями.

Планирование учебно-тренировочного занятия.

Основной формой организации обучения и тренировки является учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включает следующие задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура УТЗ предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи УТЗ, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо сообщить занимающимся задачи УТЗ.

Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,
- Упражнения статического характера (по 5-10 секунд);
- Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин)
- Упражнения, подводящие к основной части, но интенсивность умеренной мощности.

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

ЧСС в конце подготовительной части должна быть на уровне 140-160 уд/мин (не должна превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

УТЗ завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия 110-150 уд/мин – незначительное утомление; 150-180 уд/мин – значительное утомление; 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип УТЗ разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревновательных мероприятий.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг - контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузки, применяемые в спорте: тренировочные и соревновательные.

Нагрузка – характеризует величину запросов, предъявляемых организму выполняемым упражнением – то, насколько они велики и сильны для спортсмена.

По своему характеру, нагрузки, применяемые в спорте, разделяются на соревновательные и тренировочные.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы, которая вызывает со стороны организма спортсмена соответствующую функциональную перестройку.

Тренировочная нагрузка – это факторы, вызывающие адаптационные изменения в организме спортсмена в результате выполнения физических упражнений и дающие тренировочный эффект (развитие, укрепление и сохранение тренированности).

Величины нагрузок в занятии и их тренировочные эффекты

Величина нагрузок в занятии	Краткая характеристика нагрузок	Тренировочные эффекты нагрузок и их восстановительный период
Большая нагрузка (Б)	Характеризуется явным утомлением. (некомпенсированным) Внешним критерием является снижение работоспособности и неспособность продолжать выполнение предлагаемой работы по объёму или интенсивности.	Вызывает тренирующий, развивающий эффект. Восстановительный период 48 – 72 часа.
Значительная нагрузка (З)	Характеризуется скрытым утомлением. (компенсированным) Не сопровождается снижением работоспособности спортсмена вследствие использования компенсаторных механизмов, но сопровождается деэкономизацией работы. Составляют 70 – 80 % от больших нагрузок.	Тренирующий, развивающий эффект, но в меньшей степени, чем после больших нагрузок. Восстановительный период 24 – 48 часов.

Средняя нагрузка (С)	Вторая фаза устойчивой работоспособности. Характеризуется относительно устойчивым состоянием организма занимающихся. Запрос энергии при выполнении тренировочной работы и его удовлетворение уравновешены. 50 – 60 % от больших нагрузок.	Стабилизирующий, поддерживающий эффект. Решение частных задач подготовки. Восстановительный период 12 – 24 часа.
Малая нагрузка (М)	Первая фаза устойчивой работоспособности. Составляет 25 – 30 % от больших нагрузок.	Ускорение процессов восстановления, а также малые нагрузки оказывают поддерживающий эффект. Восстановительный период - 6 часов.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	юноши					девушки				
	Год обучения									
	До года	Свыше года	3-й	4-й	5-й	До года	Свыше года	3-й	4-й	5-й
Общий объём циклической нагрузки, км.	2100- 2500	2600- 3300	3400- 3700	3800- 4300	4400- 5500	1800- 2100	2200- 2700	2800- 3100	3200- 3600	3700- 4500
Объём лыжной подготовки, км.	700- 900	900- 1200	1200- 1400	1500- 1700	1800- 2500	600- 700	700- 1000	1000- 1200	1300- 1400	1500- 2000
Объём лыжероллерной подготовки, км.	300- 400	500- 700	800- 900	1000- 1100	1200- 1400	200- 300	400- 500	600- 800	800- 900	1000- 1100
Объём бега, ходьбы, имитации, км.	1100- 1200	1200- 1400	1300- 1400	1300- 1500	1400- 1500	1000- 1100	1100- 1200	1100- 1200	1100- 1300	1200- 1400

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

I. Подготовка, связанная с физическими нагрузками.

1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Комплексы общеразвивающих (ОРУ) 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.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для лыжников: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Передвижение на лыжах на дистанции от 2 до 20-25 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60, 100 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивание, сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке, выполняются до отказа. Поднимание туловища, из положения лежа на спине. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3. Техническая подготовка.

Период базовой подготовки тренировочного этапа.

Основной задачей технической подготовки 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);
- 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.

Период спортивной специализации тренировочного этапа.

Основной задачей технической подготовки в данный период обучения является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжника, совершенствование координационной и ритмической структуры при

передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Больше внимания нужно уделять 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. 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.

4. Тактическая подготовка

Общая тактическая подготовка на тренировочном этапе предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотра кинограмм, видеороликов, видеофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

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

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения.

Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой

подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

5. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый. Это - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1. Вербальные (словесные) средства – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные средства – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Психологическая подготовка

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов личный пример, поощрения и наказания
	Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и выдержки, решительности, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях.
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции.	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ.
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: • изменение мыслей по желанию • подчинение самоприказу • успокаивающая и активизирующая разминка • дыхательные упражнения • идеомоторная тренировка • психорегулирующая тренировка • успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов.
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной и памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости.
	Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости.
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости.

	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований.
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи.
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия.

6. Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Медицинский контроль осуществляется при прохождении углубленного медицинского осмотра специалистами спортивной медицины. При поступлении на обучение при наличии допуска спортивного врача к занятиям лыжными гонками. Далее один или два раза в год в центре спортивной медицины (по графику).

7. Восстановительные мероприятия осуществляются по плану учебно-тренировочных занятий педагогическими средствами.

8. Тестирование и контроль. Контроль выполнения нормативов по общей физической подготовке и собеседования по теоретической подготовке проводится тренером в группах в конце летнего сезона текущего года. Тесты по технической подготовке принимаются тренером по окончании сезона. Прием нормативов осуществляется по календарному графику организации. Оценка выполнения осуществляется по формуле сдано/ не сдано. Сроки и форма проведения контрольно-переводных нормативов определяется ежегодно учреждением самостоятельно.

2. Подготовка, не связанная с физическими нагрузками.

Теоретическая подготовка. В процессе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях, возникает необходимость овладения знаниями, нужными для успешного освоения программы. Эти знания направлены на осмысление того, что связано с тренировкой и в конечном итоге на повышение интеллекта. Освоение этих знаний происходит параллельно с освоением практического раздела.

Инструкторская подготовка для УТ этапа осуществляется по плану учебно-тренировочных занятий.

Судейская практика для УТ этапа осуществляется по плану учебно-тренировочных занятий.

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-трениро	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</i>	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом года/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 спортивной школой при формировании 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.

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». Занятия лыжными гонками содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, лыжные гонки имеет большое прикладное значение. Умение владеть лыжными техническими приемами в лесу – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и военнослужащему. При занятиях лыжными гонками вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

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

- наличие лыжных трасс;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся (по договору обслуживания).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Наименование	Единица измерения	Количество ФССП
Велосипед спортивный	Штук	12
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Комплект	2
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	Пар	5
Доска информационная	Штук	2
Крепления лыжные	Пар	12
Лыжероллеры	Пар	12
Лыжи гоночные	Пар	12
Мази лыжные (для различной температуры)	Комплект	12
Мат гимнастический	Штук	6
Мяч футбольный	Штук	1
Набивные мячи от 1 до 5 кг	Комплект	2
Накаточный инструмент с 3 роликами	Штук	2
Палка гимнастическая	Штук	12
Палки для лыжных гонок	Пар	12
Парафины лыжные (для различной температуры)	Комплект	12
Нетканый материал «Фибертекс»	Штук	30
Пробка синтетическая	Штук	24
Рулетка металлическая 50 м	Штук	1
Секундомер	Штук	4

Скакалка гимнастическая	Штук	12
Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	Штук	30
Снегоход	Штук	1
Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	Штук	1
Стальной скребок	Штук	10
Стол для подготовки лыж	Комплект	2
Стол опорный для подготовки лыж	Штук	4
Термометр для измерения температуры снега	Штук	4
Термометр наружный	Штук	4
Утюг для смазки	Штук	4
Флажки для разметки лыжных трасс	Комплект	1
Шкурка	Комплект	20
Щетки для обработки лыж	Штук	2
Эспандер лыжника	Штук	12
Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	Комплект	4
Лыжи гоночные	Пар	2
Крепления лыжные	Пар	2
Палки для лыжных гонок	Пар	2
Лыжероллеры	Пар	2
Крепления лыжные для лыжероллеров	Пар	2
Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	Пар	12
Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	Пар	12
Ботинки лыжные универсальные	Пар	12
Нагрудные номера	Штук	200
Ботинки лыжные	Пар	4
Жилет утепленный	Штук	1
Комбинезон для лыжных гонок	Штук	1
Костюм ветрозащитный	Штук	1

Костюм тренировочный	Штук	1
Костюм утеплённый	Штук	1
Кроссовки легкоатлетические	Штук	1
Футболка (короткий рукав)	Штук	1
Футболка (длинный рукав)	Штук	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу

➤ **укомплектованности** педагогическими, руководящими и иными работниками:

- допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- для подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

➤ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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 тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников.

1. *Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.* (Материалы IV всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам.) Смоленск. 2017. Министерство спорта РФ, ФЛГР, ФГБОУ ВО «Смоленская ГАФКСиТ».
2. *Вашляев Б.Ф., Вашляева И.Р., Фарафонов М.Г.* Конструирование тренировочных воздействий. Издатель Г.П. Калинина, 2006г
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. *Грачев Н.П.* Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
7. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
9. *Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С.* Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
10. *Камаев О.И.* Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
11. *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.
12. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* 500 игр и эстафет. М. «ФиС» 2000
13. *Лекарства и БАД в спорте.* Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
14. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. *Мартынов В. С.* Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
16. *Матвеев Л.П.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
17. . ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
18. *Поварницын А.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
19. *Раменская Т.И.* Лыжный спорт. М., 2000.

20. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
21. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. *В.Г. Никитушкина*. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки. Под ред. *Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шастина* М.: СААМ, 1995.
23. *Физиология спорта*. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев: Олимпийская литература, 2001.
24. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
25. *Фомин Н.А.* Физиология человека. М., Просвещение, Владос. 1995
26. *Шишкина А.В.* Специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: синергетический подход [Текст]/ *А.В. Шишкина, С.В. Новаковский*// Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. Журн..-2010, №3 с.22-26
27. *Ширковец Е.А., Шустин Б.Н.* Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Список источников, рекомендуемых занимающимся при реализации Программы:

1. *Лыжный спорт*. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. *Макарова Г. А.* Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
3. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
4. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
5. *Пугачёва Ж.И.* История физической культуры. Учебное пособие. Челябинск. 2000г.
6. *Плохой Н.В., Озеров В.А.* Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки (методическое пособие). Минспорта РФ. ФБГУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». М., 2020г.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеоролики. Лыжная подготовка. 17 уроков «Школа беговых лыж».
2. Презентации - 10 занятий по теоретической подготовке.

Перечень Интернет-ресурсов.

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

Перечень Интернет-источников.

1. <https://olympic.ru/>— сайт Олимпийского комитета России.
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> — Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://lib.sportedu.ru/> —Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ.

4. <http://www.fismag.ru/>— Физкультура и спорт
5. <http://www.rsl.ru/>— Российская государственная библиотека.

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Комплекс физических упражнений для развития гибкости №1

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

• **Выполнение:** на счет «раз» плавно повернуть голову вправо, на счет «два» – влево, на счет «три» наклонить вперед, на счет «четыре» – назад. Упражнение повторить 1-4 раза.

Упражнение 2

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения кистями вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения кистями назад. Упражнение повторить 1-3 раза.

Упражнение 3

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения руками вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения руками назад. Упражнение повторить 1-4 раза. Руки в локтях не сгибать.

Упражнение

4



• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой (палку нужно держать на расстоянии равном или чуть шире плеч) опущены вниз.

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх и отвести как можно дальше назад, на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-10 раз.

Упражнение 5

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

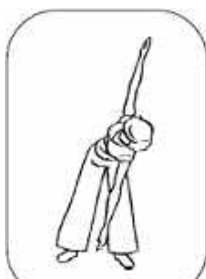
• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» правую руку поднять вверх и начать наклоны туловища влево, на счет «четыре» вернуться в исходное положение, на счет «пять», «шесть», «семь» левую руку поднять вверх и начать наклоны туловища вправо, на счет «восемь» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-6 раз.

Упражнение 6

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» левую ногу поставить чуть вперед, наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» вернуться в исходное

положение. Упражнение повторить 3-6 раз.



Упражнение 7

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

• **Выполнение:** на счет «раз» наклонить туловище вперед, на счет «два» повернуть туловище влево, на счет «три» повернуть туловище вправо. Упражнение повторить 10—15 раз.

Упражнение 8

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» сделать плавное круговое движение туловищем влево, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – плавное круговое движение туловищем вправо. Упражнение повторить 10—15 раз.



Упражнение 9

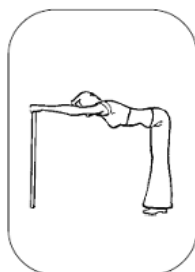
• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

• **Выполнение:** на счет «раз» слегка согнуть ноги в коленях и, прогнувшись назад, коснуться руками пяток, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 10

• **Исходное положение:** стоя слева от опоры (боком), ноги на ширине плеч, правая рука на опоре.

• **Выполнение:** на счет «раз» сделать мах левой ногой вперед, на счет «два» сделать мах левой ногой назад, на счет «три» сделать мах левой ногой влево. Упражнение повторить 10 раз. Повторить то же самое с правой ногой.



Упражнение 11

• **Исходное положение:** стоя перед опорой (лицом к ней), ноги на ширине плеч, руки на опоре.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», не сгибая рук, наклонить туловище вперед (спину не сгибать), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 раз.

Упражнение 12

• **Исходное положение:** стоя, ноги широко расставлены, спину держать прямо, руки опущены вниз.

• **Выполнение:** на счет «раз» плавно наклонить туловище к левой ноге, на счет «два» – к правой ноге, на счет «три» – вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-10 раз.

Упражнение 13

• **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки опущены вниз и сцеплены сзади.

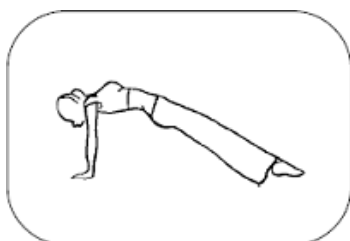
Болезни позвоночника

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» наклонять туловище вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-10 раз.

Упражнение 14

• **Исходное положение:** лежа, ноги вместе, руки в стороны.

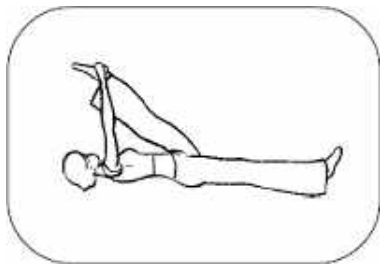
• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», опираясь на стопы и кисти, плавно поднимать таз вверх, прогнуться, на



счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

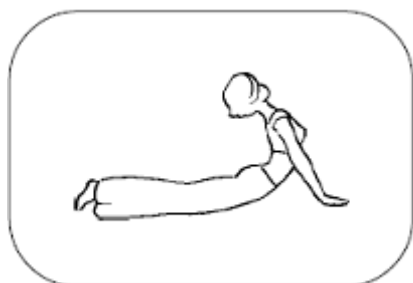
Упражнение 15

- **Исходное положение:** сидя, ноги согнуты в коленях, руками опереться об пол.
- **Выполнение:** на счет «раз», опираясь на стопы и кисти, плавно поднять таз вверх, на счет «два» согнуть ноги в коленях, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.



Упражнение 16

- **Исходное положение:** лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно поднять левую ногу, на счет «два», «три» обхватить ногу руками и подтягивать к груди, на счет «четыре» принять исходное положение. Повторить то же самое с правой ногой. Упражнение повторить 8-10 раз.



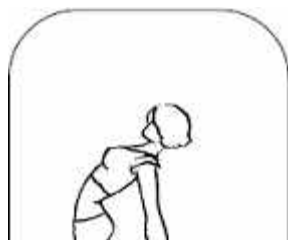
Упражнение 17

- **Исходное положение:** лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти около плеч, ноги вместе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре», поднимая сначала голову, затем грудь, плавно выпрямить руки, на счет «пять», «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 18



- **Исходное положение:** сидя на коленях, руки на пятках.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» медленно приподняться (не отрывая рук от пяток), сильно прогнуться, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.



Упражнение 19

- **Исходное положение:** стоя на коленях, руки вытянуты вперед.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два» плавно сесть влево, руки повернуть вправо, на счет «три», «четыре» принять исходное положение, на счет «пять», «шесть» плавно сесть вправо, руки повернуть влево. Упражнение повторить 5-10 раз.



Упражнение 20

- **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два» полностью присесть, руки развести в стороны, на счет «три», «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Комплекс физических упражнений для развития гибкости №2

Упражнение 1

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно наклонить голову вперед, на счет «два» – назад, на счет «три» повернуть влево, на счет «четыре» – вправо. Упражнение повторить 5-10 раз.

Упражнение 2

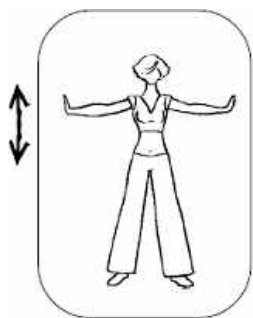
- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два» сделать медленное круговое движение головой влево, на счет «три», «четыре» – вправо. Упражнение повторить 5-10 раз.

Упражнение 3

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два» сделать медленное круговое движение правым плечом назад, на счет «три», «четыре» – левым плечом назад, на счет «пять» втянуть голову в плечи (плечи вверх как можно выше), на счет «шесть» плечи опустить и расправить, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 4

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, кисти сцеплены в замок.
- **Выполнение:** на счет «раз» начать круговые движения кистями в одну сторону, на счет «два» – в другую. Упражнение повторить 5-6 раз.



Упражнение 5

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- **Выполнение:** на счет «раз» кисти поднять вверх (локти не сгибать), на счет «два» кисти опустить. Упражнение повторить 10—15 раз.

Упражнение 6

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» сделать круговые движения руками вперед (руки в локтях не сгибать), на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – назад. Упражнение повторить 7-10 раз.



Упражнение 7

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, в правой – небольшой груз.
- **Выполнение:** на счет «раз» поднять правую руку вверх, завести за голову, на счет «два» завести левую руку снизу за спину и

согнуть ее в локте, на счет «три» передать груз из правой руки в левую, на счет «четыре» – из левой в правую, на счет «пять» принять исходное положение. Поменять руки – правую вниз, левую вверх и повторить упражнение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 8

- **Исходное положение:** стоя перед опорой (лицом к ней), ноги на ширине плеч, руки на опоре.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», не сгибая рук, наклонить туловище вперед (спину не сгибать), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 раз.

Упражнение 9

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» левую ногу поставить чуть вперед, наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-6 раз.

Упражнение 10

- **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два» наклониться вперед, на счет «три» прогнуться назад, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

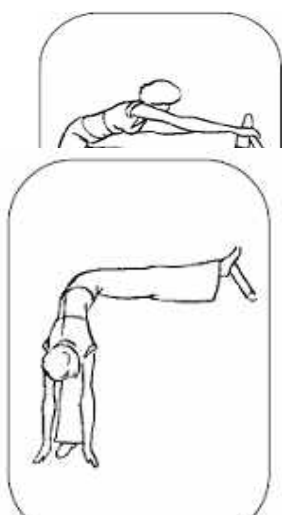


Упражнение 11

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговое движение туловищем по часовой стрелке, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» выполнить круговое движение туловищем против часовой стрелки. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 12

- **Исходное положение:** стоя слева от опоры (боком), ноги на ширине плеч, правая рука на опоре.
- **Выполнение:** на счет «раз» сделать мах левой ногой вперед, на счет «два» – сделать мах левой ногой назад, на счет «три» – сделать мах левой ногой влево. Упражнение повторить 10 раз. Повторить то же самое с правой ногой.



Упражнение 13

- **Исходное положение:** стоя, одна нога на опоре, руки опущены.
- **Выполнение:** на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» вернуться в исходное положение. На счет «три» поменять ногу, на счет «четыре» выполнить наклон. Упражнение повторить 1-4 раза.

Упражнение 14

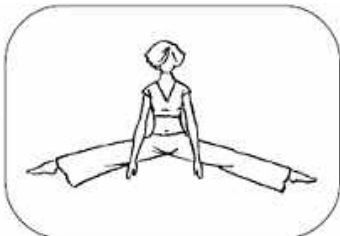
- **Исходное положение:** стоя слева от опоры (боком), левая нога на опоре, руки на поясе.

- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» принять исходное положение.

Поменять ноги и повторить упражнение. Упражнение повторить 4-6 раз.

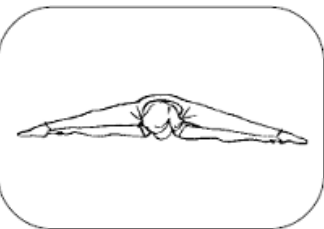
Упражнение 15

- **Исходное положение:** сидя на шпагате, руки упираются в пол.
- **Выполнение:** выполнить несколько пружинистых движений туловищем вверх-вниз, упираясь руками в пол. Упражнение повторить 3-5 раз.



Упражнение 16

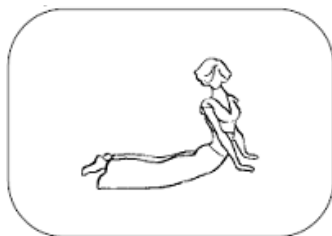
- **Исходное положение:** сидя (шпагат), руки опущены вниз.
- **Выполнение:** на счет «раз» сделать наклон туловища вперед, развести руки в стороны и ухватиться за пальцы ног, на счет «два», «три» удерживаться в прежнем положении, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 2-4 раз.



Упражнение 17

- **Исходное положение:** сидя, ноги вместе, руки за спиной упираются в пол.
- **Выполнение:** на счет «раз», прогибаясь как можно больше, плавно приподнять таз, на счет «два» высоко поднять правую ногу, на счет «три» принять исходное положение.

Повторить то же самое с левой ногой. Упражнение повторить 8-10 раз.



Упражнение 18

- **Исходное положение:** лежа, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опираются в пол на уровне груди.
- **Выполнение:** на счет «раз» медленно выпрямить руки, поднять голову и повернуть ее влево, на счет «два» как можно сильнее прогнуться, удерживать это положение 2 – 4 с, на счет «три»

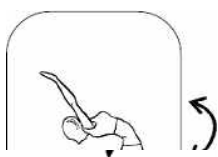
принять исходное положение. Повторить то же самое, поворачивая голову вправо. Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 19

- **Исходное положение:** сидя на коленях, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно приподняться, на счет «два» поднять руки вверх, на счет «три» прогнуться как можно сильнее назад, на счет «четыре» принять исходное положение повторить 5 – 7 раз.

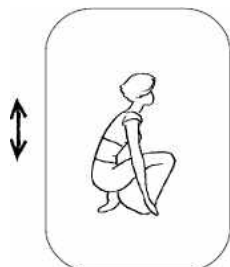
Упражнение 20

- **Исходное положение:** лежа на животе, ноги врозь, руками обхватить стопы.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно прогнуться назад, задержаться так на 2 – 4 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.



Упражнение 21

- **Исходное положение:** сидя на коленях, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» выполнить пружинистые движения вверх-вниз, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 4 – 6 раз.



Упражнение 22

- **Исходное положение:** сидя на коленях, ноги вместе, руки опираются на пол.
- **Выполнение:** на счет «раз», опираясь на руки, поднять колени вверх, удерживать это положение в течение 2-4 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 23

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Приложение № 2

Комплекс физических упражнений для развития быстроты №1

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Комплекс физических упражнений для развития быстроты №2

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
 2. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
 3. Из и. п. лежа на спине на расстоянии 1—3 м от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.
 4. Из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лежа.
 5. Стоя (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.
- Варианты:
- а) мяч положен сзади пяток;
 - б) мяч положен впереди на некотором расстоянии.
6. Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360° и поймать его.
 7. Из и. п. лежа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.
 8. Лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.
 9. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его

обратно.

10. Стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим—в руке), отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.

11. Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками).

12. Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180°.

13. Стоя на расстоянии 1,5—2 м от партнера (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.

14. Стоя лицом к партнеру на расстоянии 1,5—2 м от него, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и поймать палку партнера.

Приложение №3

Комплекс физических упражнений для развития силы №1

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.

4. Лазанье по канату (в три приема).

5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Комплекс физических упражнений для развития силы №2

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа.

И. п.—опираясь руками о пол, а носками— в пол.

1- согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола, а тяжесть тела приходится на руки и носки ног;

2- и.п. Сгибая руки— вдох, выпрямляя— выдох.

2. И. п.- сидя на полу в упоре сзади.

1— согните ноги (колени к груди);

2— выпрямите ноги под углом 90°;

3— снова согните; 4—и.п.

Варианты: а) 1—поднимите прямые ноги до угла 90°; б) движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45°, вверх-вниз и в стороны - скрестно («ножницы»).

3. И. п. – о.с., в руках гантели 2-3 кг.

1 – руки через стороны вверх, посмотрите на гантели;

2 – и.п.

Варианты: руки поднимите движением вперёд (мальчики).

4. И. п. – встаньте на резиновый бинт, концы его возьмите в руки. 1-2-руки через стороны вверх; 3-4-и.п.

5. Подтягивание на перекладине (мальчики). Если вначале вам будет трудно, можно

несколько раз проделать упражнение с помощью товарища.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч массой 3-4 кг. Броски мяча товарищу двумя и одной (поочерёдно) рукой – от груди, из-за головы, снизу. Эти упражнения удобнее выполнять на воздухе.

7. Приседания (можно с набивным мячом в руках, масса мяча – 3-4 кг).

8. Растягивание резинового бинта из положения руки вперёд, руки вверх.

9. И.п. лёжа на спине, носки ног под опорой, руки за голову. Поднимание туловища в положение сидя.

10. И.п. – лёжа на спине. Поднимайте прямые ноги до угла 90°, медленно возвращаясь в исходное положение.

Приложение №4

Комплекс физических упражнений для развития координации №1

1. И.п. - стойка ноги вместе.

1-2. Поворот туловища направо, руки в стороны.

3-4. И.п.

5-8. То же в другую сторону.

2. И.п. - руки к плечам.

1. Левую вперед на носок.

2. И.п.

3-4 то же с правой.

3. И.п. - руки на пояс

1-2. Левую ногу вперед на носок (на одной линии с правой ногой), левую руку в сторону, голову на лево.

3-4. И.п.

5-8. То же с правой ноги.

4. И.п. - о.с.

1-4. Равновесие на правой («ласточка»),

5-8. И.п.

9-16. То же на левой.

5. И.п. - руки за голову.

1-2. Левую ногу вперед.

3-4. Держать.

5-8. И.п.

9-18. С правой ноги.

6. И.п. - левая перед правой (на одной линии).

1-2. Наклоны влево, правую руку под мышку.

3-4. Ил.

5-8. То же вправо.

7. И.п. - левую перед правой, руки к плечам.

1-2. Поворот туловища направо, руки вверх.

3-4. И.п.

5-8. Поворот туловища налево.

8. И.п. - руки вверх, пятки и носки вместе.

1-2. Наклон вперед, влево, касаясь пола около пятки левой ноги.

3-4. И.п.

5-8. То же вправо.

9. И.п. - упор присев, руками держась за голеностопные суставы.

1-2. Выпрямить ноги, голову вниз.

3-4. И.п.

10. И.п. - стоя на коленях.

1-2. Упор стоя (выпрямить ноги), подняться на носки.

3-4. И.п.

11. И.п. - руки к плечам.

1-2. Мах правым бедром вверх, подняться на левый носок.

3-4. И.п.

5-8. То же - левым.

12. И.п. - руки на пояс.

1-2. Согнуть левую назад - вправо, правой рукой взяться за носок.

3-4. И.п.

5-8. То же с другой ноги.

13. И.п. - руки вверх в замок. Ходьба на носках с закрытыми глазами.

Комплекс физических упражнений для развития координации №2

1. И. п. основная стойка.

Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

2. И. п. основная стойка.

В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

3. И. п. основная стойка.

Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бедра.

4. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.

5. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.

Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.

6. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

7. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.

Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

8. И. п. то же.

Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

9. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.

Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.

10. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд.

Передавайте мяч восьмёркой между ног.

11. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках.

Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180*.

12. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса.

Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

13. И. п. основная стойка, мяч в ногах.

Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.

14. И. п. основная стойка, мяч в ногах.

Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.

15. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой.

Выполните вращение головой в правую и левую стороны.

Приложение №5

Комплекс физических упражнений для развития выносливости №1

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. «Ступенька» – степ – тест.
4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.
5. Вис на перекладине, согнув руки.

Комплекс физических упражнений для развития выносливости №2

1. Перебрасывание набивного мяча друг другу (двумя руками от груди), на расстоянии 3м (8 – 10 раз).
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – 6шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) – 2 – 3 раза.
3. Упражнение для пресса в парах.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Присед – прыжок вверх, руки вверх.
6. Кувырки вперед и назад на мате.
7. Стоя на гимнастической скамейке с мячом в руках – прыжки со скамейки на скамейку.
8. Метание набивного мяча в стену одной рукой.
9. Прыжки толчком двух ног боком через гимнастическую скамейку (6 раз подряд).
10. Бег между флажками, стоящими на расстоянии 2 м один от другого.
11. Прыжки вперед на одной ноге, другая - согнута в колене, стопа в руке.
12. Лежа на спине, руки с набивным мячом над головой – наклон туловища вперед с касанием стоп мячом.
13. Передача мяча в парах – один из партнеров подбрасывает мяч вверх, другой ловит его в прыжке толчком двух ног.
14. Передвижение с партнером на плечах.
15. Стоя друг напротив друга – передача мяча двумя руками от груди.

Комплекс физических упражнений на расслабление.

1. И.п. - о.с., палка горизонтально внизу хватом за концы.

1-2. Палку вперед, вверх - глубокий вдох.

3-4. И.п. - выдох (4-8 раз).

2. И.п. - о.с.

1-2. Руки через стороны вверх за голову, прогнуться - вдох.

3-4. Наклон в сторону - выдох.

5-8. И.п. - выдох (4-8 раз).

3. И.п. - о.с.

1. Правую ногу в сторону, руки в стороны - вдох.

2. Наклон, руки к носкам ног выдох.

3. Счет 1 - вдох.

4. И.п. - выдох. (4-6 раз)

4. И.п. - о.с.

1-2. Руки вверх, правую ногу назад, прогнуться - выдох.

3-4. Глубокий присед выдох.

5-6. Счет 1-2 - вдох.

7-8. И.п. - выдох. (3-4 раз)

5. И.п. - упор стоя на коленях.

1-2. Мах левой ногой назад - вдох.

3-4. И.п., голову вперед - выдох.

5-8. То же правой (по 3-4 раза каждой ногой).

6. И.п. - сидя на полу.

1 -2. Наклон вперед - выдох.

3-4. И.п. - вдох (4-6 раз)

7. И.п. - упор лежа на согнутых руках.

1-2. Прогнуться, вдох.

3-4. И.п. - выдох. (4-6 раз)

8. И.п. - лежа на спине.

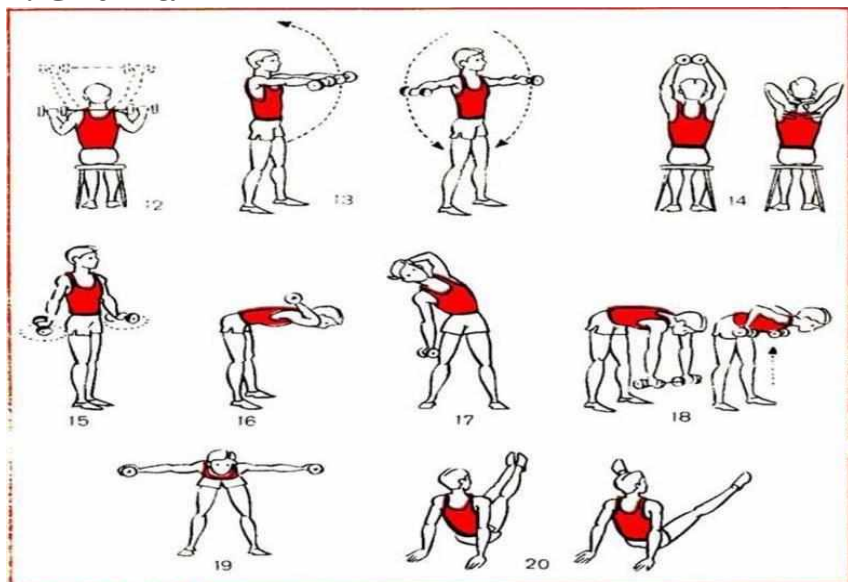
1 -2. Сгруппироваться - выдох.

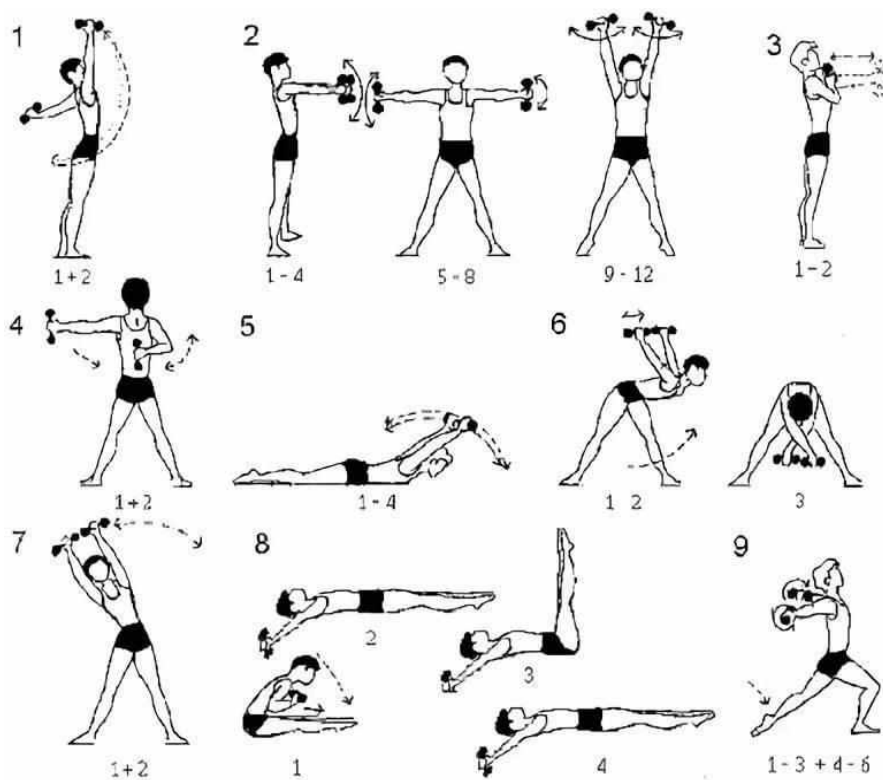
3-4. И.п. - вдох.

* *Методические указания:* упражнения выполняются спокойно. Обратить внимание на вдох и выдох в сочетании с движением. Между упражнениями спокойная ходьба 20-30 секунд.

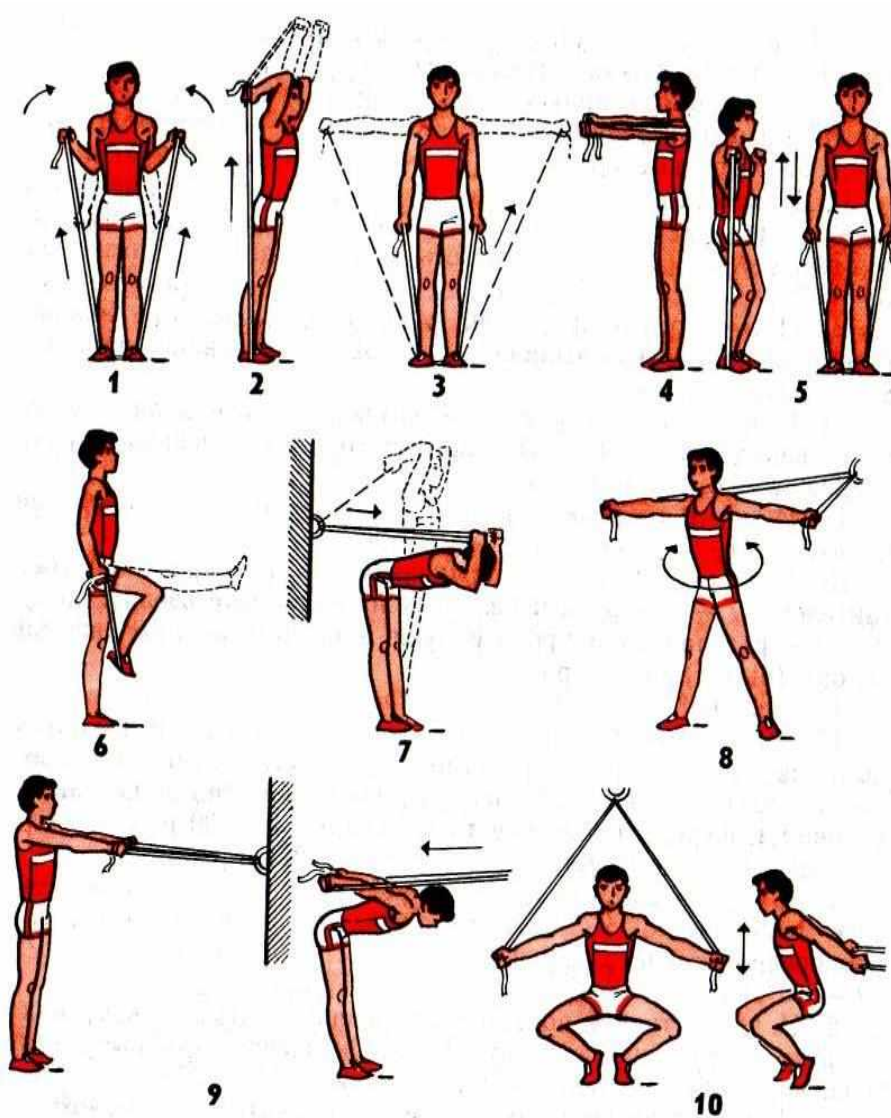
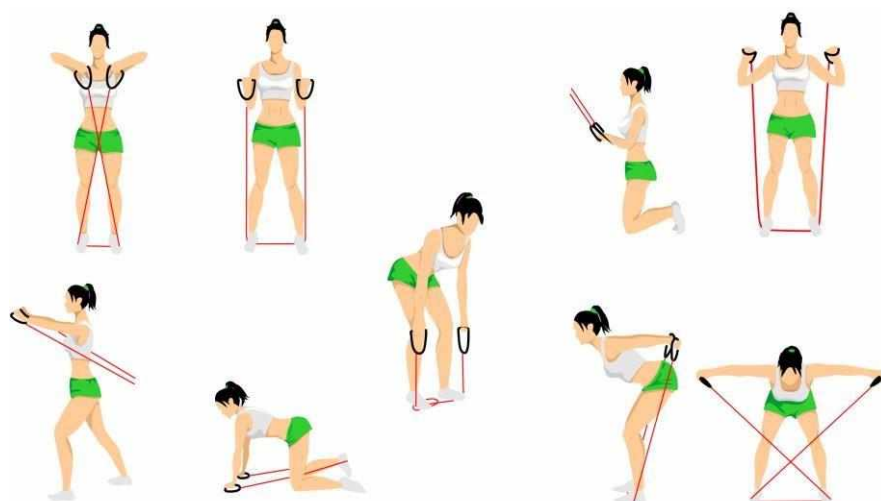
Комплексы физических упражнений для самостоятельной работы

1. С гантелями

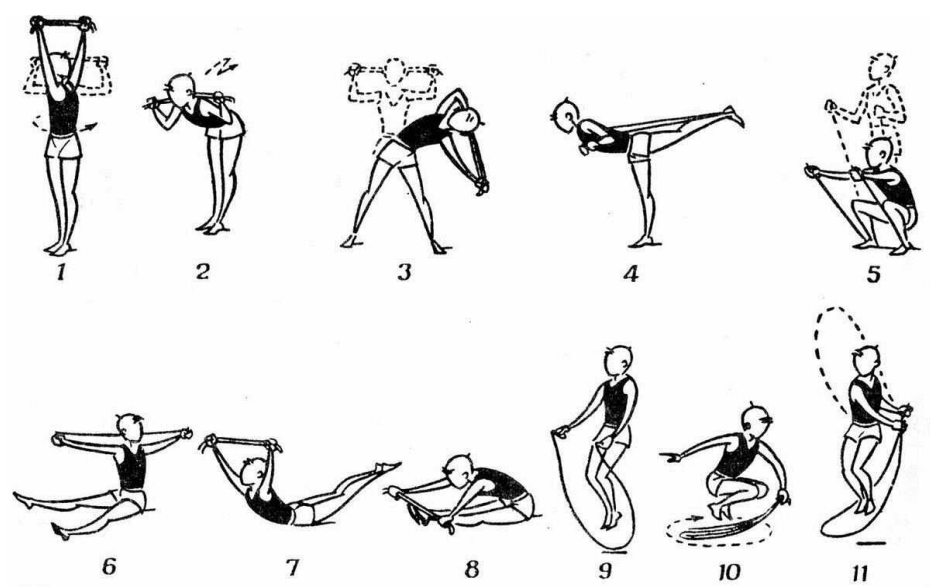




2. С резиновой лентой



3. Со скакалкой



4. На гибкость и растягивание

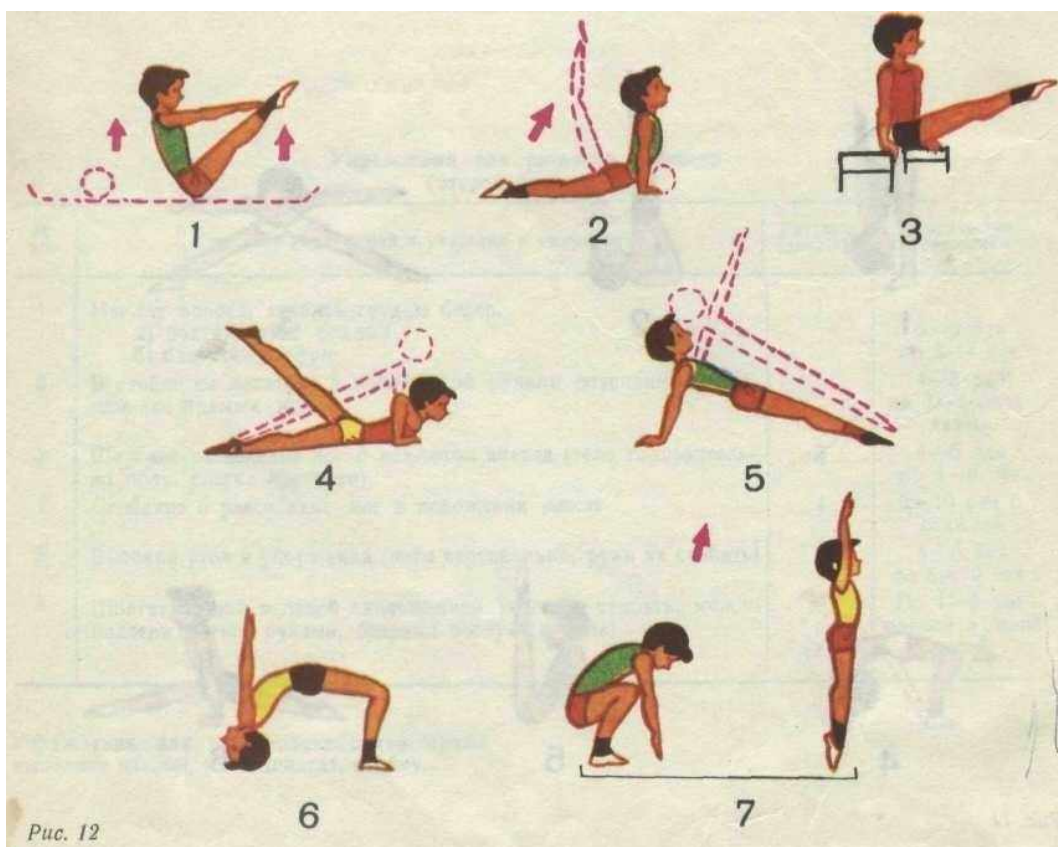
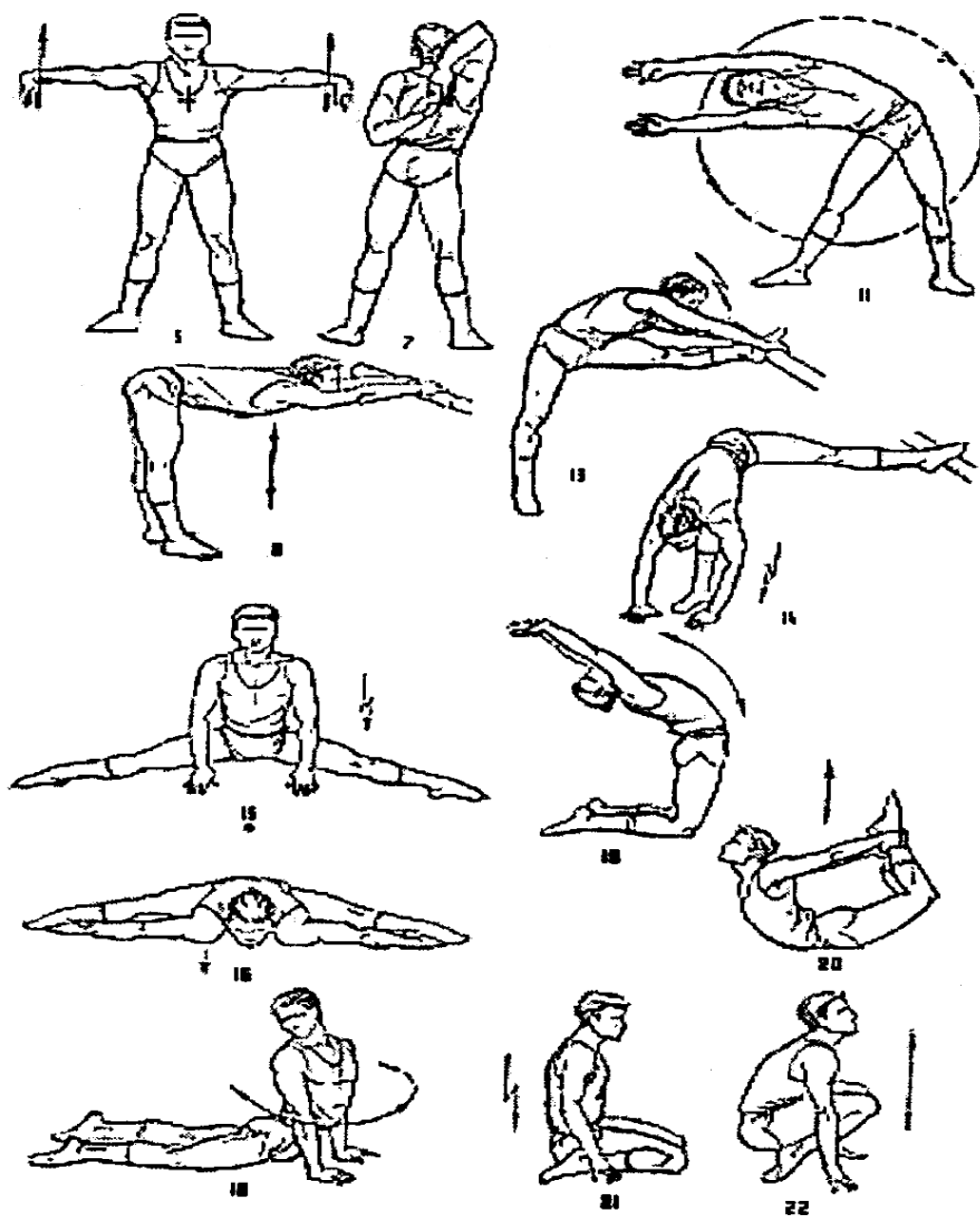
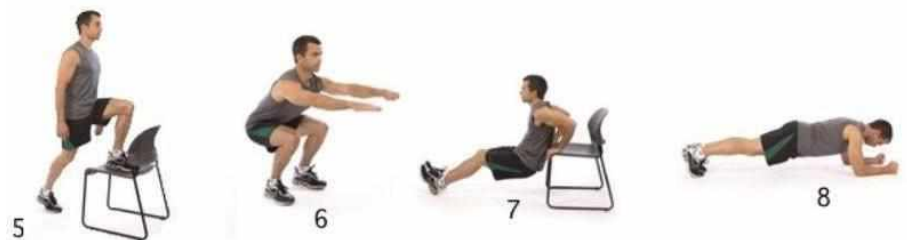


Рис. 12

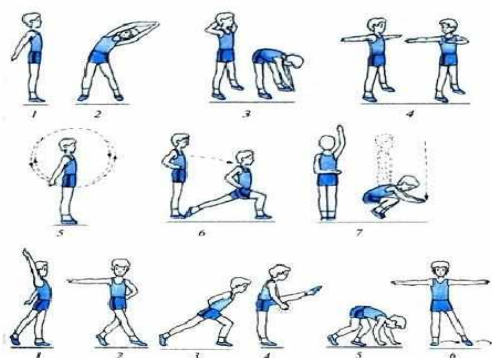
Комплекс упражнений для растягивания мышц



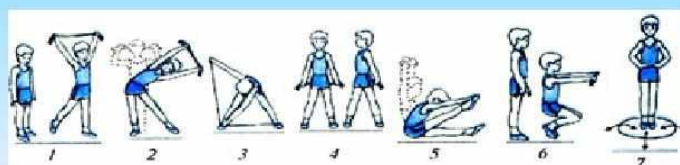
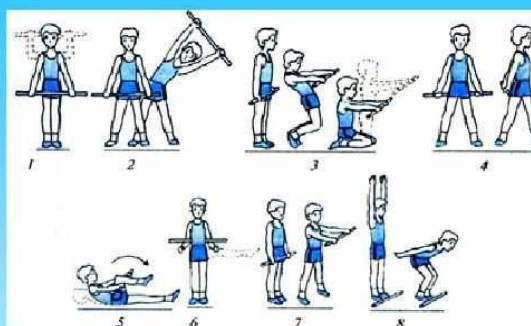
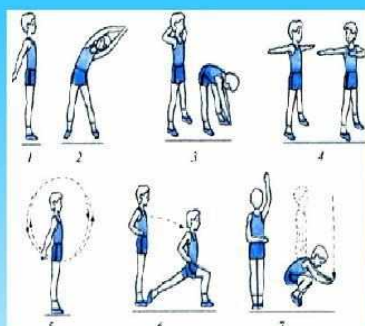


ОРУ

Общеразвивающие упражнения



Общеразвивающие упражнения



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968111

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026