**Комитет физической культуры, спорта и туризма**

**мэрии города Магадана**

**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**города Магадана «Спортивная школа № 5»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОПедагогический советПротокол № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. | УТВЕРЖДАЮДиректорМАУ ДО г. Магадана «СШ № 5»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Царьбина Г.В. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ**

**СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Разработана в соответствии Федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»,

утвержденного приказом Минспорта России

от 17 сентября 2022 г. N 733

**г. Магадан 2023**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Общие положения** | 3 |
| **II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 3 |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 3 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы | 3 |
| 2.3. Виды (формы) обучения | 4 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план  | 6 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 9 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 13 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 15 |
| **III.Система контроля** | 19 |
| 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки» | 19 |
| 3.2. Требования к результатам реализации Программы | 21 |
| 3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки | 22 |
| 3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки | 25 |
| 3.5. Методические указания по организации тестирования. | 26 |
| 3.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. | 27 |
| **IV.Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки».** | 28 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 28 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 39 |
| **V.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплина** | 43 |
|

|  |
| --- |
| **VI.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** |

 | 46 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 46 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 51 |
| 6.3. Информационное обеспечение Программы | 51 |
| 6.4. Интернет-ресурсы | 52 |
|  | 53 |

1. **Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от17 сентября 2022г. № 773.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| **Минимальная наполняемость группы**  | **Максимальный количественный состав группы**  |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 | 20 |
| Учебно -тренировочный этап (спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 | 15 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 | 8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | от 1 | - |

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**:

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

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

- учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах:

групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий, самоподготовка.

**Учебно-тренировочные мероприятия**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** |
| **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 подготовкек чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнования | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнования субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 1. **Специальные учебно-тренировочные мероприятия**
 |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

**Объем соревновательной деятельности**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБУ ДО г. Магадана «Спортивная школа №5» (далее – учреждение), реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствова-ния спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Контрольные | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 | 9 |
| Основные  | - | - | 2 | 6 | 8 | 11 |

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Виды подготовки**  | **Этапы и годы спортивной подготовки**  |
| **Этап начальной подготовки**  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**  | **Этап совершенство-вания спортивного мастерства**  | **Этап высшего спортивного мастерства**  |
| **До года**  | **Свыше года**  | **До двух лет**  | **Свыше двух лет**  |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%)  | 61-64  | 58-60  | 40-42  | 34-36  | 25-27  | 16-18  |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%)  | 18-21  | 25-28  | 28-30  | 30-32  | 35-37  | 38-40  |
| 3.  | Спортивные соревнования (%)  | 1-2 | 1-3  | 2-4  | 10-12  | 12-14  | 16-18  |
| 4.  | Техническая подготовка (%)  | 15-18  | 10-12  | 16-18  | 10-12  | 10-12  | 8-10  |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая (%)  | 1-2 | 1-2 | 2-4  | 3-5  | 4 -6  | 5-7  |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%)  | -  | -  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 2-4  |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 4-6  | 8-10  |

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия; инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды спортивной подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **До года** | **Свыше года** | **До двух****лет** | **Свыше двух****лет** |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного** **занятия в часах** |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| 12-24 | 12-24 | 10-20 | 10-20 | 4-8 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 155-178 | 178-216 | 228-294 | 305-328 | 270-328 | 235-262 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 39-59 | 59-102 | 153-164 | 272-300 | 386-435 | 484-643 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 1-2 | 2-4 | 18-20 | 95-112 | 135-150 | 210-253 |
| 4. | Техническая подготовка | 27-55 | 55-70 | 93-178 | 87-94 | 114-145 | 112-254 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9-14 | 14-16 | 10-30 | 35-48 | 52-75 | 72-93 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 8-28 | 21-28 | 31-50 | 35-43 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3-6 | 6-8 | 10-14 | 17-26 | 52-65 | 100-116 |
| 8. | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки | На период отпуска,болезни и командирования тренера-преподавателя |
| **Общее количество часов в год** | **234-312** | **312-416** | **520-728** | **832-936** | **1040-1248** | **1248-1664** |

**2.5. Календарный план воспитательной работы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, 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 регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих 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 |

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, семинаров/лекций/уроков/викторин, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- ежегодная проверка уровня знаний;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, о документах регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде и актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте: «RUSADA».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов на всех этапах спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами. | Январь-март | Тренерскому составу поставить отметку в журнале (дата проведения занятия). Возраст обучающихся 7 лет. |
| Прохождения курса дистанционного обучения «Ценности спорта» на сайте: «RUSADA» | Январь-март | Тренерскому составу провести для родителей спортсменов возраста (от 7 до 13 лет) работу, направленную о создании учетной записи спортсмена через родительский профиль на сайте: «RUSADA».Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ. |
| Родительское собрание | Февраль | Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |
| Лекция | Апрель | Тема: Антидопинговые правила» |
| Лекция | Октябрь | Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования» |
| Антидопинговая викторина | Ноябрь | Тема «Честная игра» |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA» | Январь-март | Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ. |
| Родительское собрание | Февраль | Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |
| Лекция | Апрель | Тема: Антидопинговые правила» |
| Антидопинговая викторина | Май | Тема «Чистый спорт» |
| Антидопинговая викторина | Сентябрь | Тема «Правила в спорте» |
| Лекция | Октябрь | Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования» |
| Этапы совершенствова-ния спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA» | Январь-март | Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ. |
| Родительское собрание | Февраль | Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |
| Лекция | Апрель | Тема: Антидопинговые правила» |
| Викторина | Сентябрь | Тема «Правила в спорте» |
| Лекция | Октябрь | Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования» |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, тренировках, соревнованиях. При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам передвижения на лыжах, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

*Инструкторская практика*

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучению лыжным ходам. Выполняя роль инструктора, лыжники учатся последовательно, систематически и самостоятельно проводить разминку, проводить занятия по физической и технической подготовке.

Во время занятий по инструкторской и судейской практике у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Инструктор должен уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники лыжных ходов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

*Судейская практика*

Судейская практика дает возможность учащимся получить квалификацию судьи по виду спорта «лыжные гонки». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях.

Спортсмены, привлекающиеся к судейству школьных, городских соревнований в качестве судей, должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам данных групп званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

*Примерный план инструкторской и судейской практики:*

- проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;

- составление конспектов занятий;

- составление положения о соревнованиях;

- ведение протоколов соревнований;

- выполнение обязанностей судьи на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по лыжным гонкам.

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

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Полноценное сбалансированное питание, рациональный режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж, являются, по сути, наиболее доступными для широкого применения средствами восстановления.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок, медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для лиц, занимающихся лыжными гонками, при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки (НП) необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является 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. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. Широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор» и рационализация.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, барокамера, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Медико-биологические средства могут способствовать ускорению адаптационных процессов организма к нагрузкам, более быстрому снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям. В группе медико-биологических средств, следует различать:

- гигиенические средства;

- физические средства;

- питание;

- фармакологические средства.

***Гигиенические средства***

При планировании процесса подготовки и участия в соревнованиях должны быть учтены важнейшие гигиенические факторы, способные оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность спортсменов и протекание у них восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Следует обеспечить соответствие продолжительности и организационных форм проведения занятий, спортивной одежды, содержания разминки, применяемых тренировочных средств и т.д., климатическим, географическим и погодным условиям, состоянию спортивных сооружений. Не менее важно соблюдать рациональный и стабильный распорядок дня, сочетание тренировочных занятий и соревнований с отдыхом, режимом питания, учебой и работой.

Большое значение для эффективного восстановления имеет полноценный сон. Для профилактики нарушений сна, что особенно актуально в период напряженной подготовки и соревнований, необходимо строго следить за распорядком дня.

***Физические средства***

*Массаж* – одно из средств восстановления в лыжных гонках.

Различные виды массажа являются наиболее широко применяемыми и популярными средствами восстановления из комплекса физических средств. В зависимости от вида и методики использования, массаж может оказывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность систем кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему.

*Парные бани*. Влияние парной бани заключается в действии на организм насыщенного водяными парами горячего воздуха. Применение бани стимулирует терморегулирующую функцию организма, активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем, приводит к улучшению периферического кровообращения, повышению проникаемости кожных покровов. Все это активизирует восстановительные процессы после напряженных тренировочных занятий, микроциклов, соревнований.

Баня является не только гигиеническим средством, а имеет значение и для восстановления работоспособности. Баня применяется также как одно из важнейших средств при регулировании и сгонке веса.

*Контрастный душ* в течение 5-7 минут также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута горячая вода (+37°-38°C), затем 5-10 секунд – холодная вода (+12°-15°C) и т.д.

*Электропроцедуры,* оказывая специфическое влияние на организм спортсмена, могут явиться существенным фактором стимуляции восстановительных реакций после конкретной мышечной деятельности, а также привести к избирательной активизации деятельности функциональных систем перед тренировочными или соревновательными упражнениями. Например, методы, основанные на использовании токов высокой частоты (дарсонвализация, диатермия, индуктотермия и др.), способствуют снижению возбуждения центральной нервной системы, активизируют кровоснабжение подверженных воздействию тканей.

*Гипероксия.* Вдыхание газовых смесей с повышенным содержанием кислорода также может оказать положительное влияние на восстановительные процессы. Быстрее происходит устранение из организма продуктов промежуточного обмена, активнее восстанавливается деятельность систем кровообращения и дыхания.

**III. Система контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на всех этапах спортивной подготовки.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы спортивной подготовки по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Указанная деятельность осуществляется два раза в год, включает следующие виды контроля:

– сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

– выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

– учет результатов участия в соревнованиях.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерско-преподавательского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

**3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | значительное влияние |
| Сила | среднее влияние |
| Выносливость | значительное влияние |
| Координация | значительное влияние |
| Гибкость | 1незначительное влияние. |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | значительное влияние |

***Скоростные способности.***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***Мышечная сила.***

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

***Вестибулярная устойчивость.***

Вестибулярная устойчивость *— это* способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

***Выносливость.***

**Выносливость** — это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

***Гибкость.***

**Гибкость —** это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

***Координационные способности.***

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

***Телосложение.***

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физическую культуру и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе, в виде спорта «лыжные гонки»;

- освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки»,

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки», начиная со второго года;

- укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технико-тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

**3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

***Этапный контроль*** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

***Текущий контроль*** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

***Оперативный контроль*** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическое сопровождение тренировочного процесса и результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Описание упражнения | Единица измерения | Норматив до1 года | Норматив свыше 1 года |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1.1 | Бег 60 метров с высокого старта | с |  Не более | Не менее |
| 11,5 | 12,0 | 11,0 | 11,6 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами,  | см |  Не более | Не менее |
| 140 | 130 | 150 | 140 |
| 1.3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.) |  |  Не более | Не менее |
| 30 | 25 | 35 | 30 |
| 1.4 | Бег на 1000 м. | мин, сек |  Не более | Не менее |
| 6.30 | 7.00 | 5.30 | 6.20 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Описание упражнения | Единица измерения |  Норматив  |
| Мальчики | Девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1 | Бег 100 метров с высокого старта | с |  Не более |
| 16,0 | 16,8 |
| 1.2 | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами,  | см |  Не менее  |
| 170 | 155 |
| 1.3 | Бег на 1000 м. | мин, сек |  Не более |
| 4.00 | 4.15 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль 3 км. | мин, с |  Не более |
| 14.20 | 15.20 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км | мин, с  |  Не более |
| 13.00 | 14.30 |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)  |  Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)  |  Спортивный разряд-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»  |

# **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

#  **по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Описание упражнения | Единица измерения |  Норматив  |
| юноши | девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1 | Бег на 2000 метров | мин, с  |  Не более |
| - | 8.35 |
| 1.2 | Бег на 3000 метров  | мин, с |  Не более |
| 9.40 | - |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км. | мин, с |  Не более |
| - | 17.40 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км. | мин, с | Не более  |
| 31.00 | - |
| 2.3 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | Не более  |
| - | 17.00 |
| 2.4 | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.  | мин, с  |  Не более |
| 28.30 | - |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |

# **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

#  **по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Описание упражнения | Единица измерения |  Норматив  |
| юноши | Девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1 | Бег на 2000 метров | мин, с  |  Не более |
| - | 8.15 |
| 1.2 | Бег на 3000 метров  | мин, с |  Не более |
| 9.20 | - |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1 | Бег на лыжах. Классический стиль 5 км. | мин, с |  Не более |
| - | 17.20 |
| 2.2 | Бег на лыжах. Классический стиль 10 км. | мин, с | Не более  |
| 30.30 | - |
| 2.3 | Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км | мин, с | Не более  |
| - | 16.40 |
| 2.4 | Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.  | мин, с  |  Не более |
| 28.00 | - |
| 3.Уровень спортивной квалификации |
| 3.1 | Спортивное звание «Мастер спорта России» |

**3.4. Методические указания по организации тестирования.**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

**3.5. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». п. 2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами МБУ ДО г. Магадана «СШ по лыжным гонкам им. Елены Вяльбе» .

**IV.** **Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»**

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

**Этап начальной подготовки:**

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике лыжных ходов с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков передвижения на лыжах различными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), выносливости и быстроты движений.

**1-й год обучения**

Основы техники передвижения: классическим ходом - попеременным двухшажным (диагональным), одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Бег на лыжах до 3 км, - 5 км.

Для лыжников 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: кросс-походы по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 15 км, пере­движение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

**2-й год обучения**

Основы техники передвижения: коньковым ходом - одновременными бесшажными, одношажным и двухшажным ходом. Продолжаем изучение передвижения классическими ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5- часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 5 км (для девочек) и до 10 км (для мальчиков). Бег на лыжах 10-12 лет -5 км, 12-13 лет - 10 км.

Для лыжников 2-го и 3-го годов подготовки добавляются: кросс-походы по пересеченной местности до 2,5 часа, походы на расстояние до 10-12 км, пере­движение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивающееся до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

**3-й год обучения**

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, велосипед, лыжные гонки и т.д.). Постепенное увеличение объема и времени тренировочных занятий различными видами передвижения на лыжах, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности.

Для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении.

В целом этот этап считается наиболее важным для лыжной подготовки, а также широкое использование средств ОФП.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

На этом этапе особое внимание уделяется уровню физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Изучаются правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» с обязательным соблюдением режима учебно-тренировочных занятий.

Изучаются общие теоретические знания о правилах вида спорта «лыжные гонки» и антидопинговые правила.

Юные лыжники-гонщики должны принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения и повышать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

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

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

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

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

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др. С методической точки зрения в условиях занятий в детской спортивной школе по лыжным гонкам целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической, но с учетом специфики лыжных гонок и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности до 25-30 с. Поэтому, V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. На принадлежность упражнения к той или иной зоне длительность нагрузки влияет в большей степени, чем длина лыжной дистанции.

**Зоны тренировочных нагрузок в лыжных гонках**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Зона*** | ***Направленность тренировочного воздействия*** | ***Педагогическая классификация*** |
| V | Смешанная алактатно-гликолитическая | Развитие скоростиСкоростная выносливость |
| IV | Гликолитическая анаэробная | Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера |
| II | Смешанная аэробно-анаэробная | Базовая выносливость -2 |
| II | Преимущественно аэробная | Базовая выносливость-1 |
| I | Аэробная |  |

Упражнения IV зоны в педагогической классификации часто относят к специальной выносливости, что не совсем точно. Они являются специальными для лыжников, выступающих как на спринтерских дистанциях от 1200 м. до 1700 м., но эта нагрузка характерна на средних и марафонских дистанциях.

При определении зоны нагрузки следует учитывать уровень спортивной квалификации, пол и возраст занимающихся.

***Средние значения параметров, определяющие зону тренировочной***

 ***нагрузки*** (***классификация тренировочных***

 ***упражнений для лыжников)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зоны** | **Предельное время работы** | **Пульсовой режим** | **Уровень молочной кислоты** | **Примерная длина дистанции, м** |
| V | Менее 30 с | Пульс не учитывается | Не учитывается | 10 - 50 |
| IV | 0,5-4,5 мин | 4 | 9 и более | 50 - 400 |
| III | 4,5-15 мин | 3 | 6-8 | 400-1200 |
| II | 15-30 мин | 2 | 4-5 | 1200-2000 |
| I | Более 30 мин | 1-2 | Менее 4 | Более 2000 |

***Средние значения ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов***

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст, лет | Пульсовые режимы |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 9-1112-1314-15 | 155-170150-160140-150 | 170-185160-170150-165 | 185-200170-190165-185 | Свыше 200Свыше 190Свыше 185 |

***Краткая характеристика упражнений***

**V зона** (*смешанная алактатно-гликолитическая направленность воздействия).*

Максимальная мощность алактатно-анаэробного механизма ресинтеза энергии достигается в упражнениях длительностью 300 до 500 м. При работе продолжительностью до 800 м. эта система продолжает оставаться главным поставщиком энергии, но на первый план выходит емкость алактатной системы (т. е. запасы креатинфосфата и АТФ). С увеличением продолжительности упражнения уровень молочной кислоты начинает увеличиваться, а значимость алактатной фосфагенной системы постепенно снижается. Упражнения данной зоны могут применяться для развития скоростных качеств (однократное и повторное отрезков 100, 150, 250м) и скоростной выносливости (СкВ). Частота пульса для этой зоны как правило, не учитывается.

Для развития СкВ используются отрезки от 100 до 250м с количеством повторений от 3 до 10, а при одно-, двух- или трехразовой повторной работе с интервалами 1-2 мин – отрезки до 500м. Рекомендуется проводить развитие СкВ у юных спортсменов с обязательным контролем техники лыжных ходов.

**IV зона** *(гликолитическая анаэробная направленность воздействия)*

Развитие выносливости к работе анаэробно-гликолитического характера (АГВ) является главным звеном в системе подготовки лыжников и направлено на повышение мощности и емкости анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения, повышение способности к удержанию оптимального соотношения темпа лыжного (диагонального и конькового хода) по мере развития утомления. Упражнения выполняются в IV пульсовом режиме. Основой для развития АГВ являются лыжные хода с полной координацией движений на коротких и средних отрезках от 500 до 1500м. с максимальной скоростью.

Методами высокоинтенсивной («быстрой») интервальной тренировки на коротких (250-500 м) отрезках с интервалами отдыха, в 1-2 раза превышающими время преодоления рабочих отрезков, в виде повторно-интервального бега на лыжах так называемых «дробных» серий. Для спринтеров это серии типа 1-3 х (4-6 х 300м) с интервалом 30-45сек., 1-3 х (4 х 500м) с инт. 45-60 сек. Отдых между сериями 5-10 мин. Для средневиков и марафонцев это серии типа 1-2 х (3-4 х 1000м), или 4-8 х 500м. инт. 30-45 сек., 1-5 х (4 х 1500) с инт. 60-90сек. Отдых между сериями 3-7 мин. Для юных лыжников 8-11 лет основной формой развития АГВ являются соревнования на дистанциях 500 – 1000 м, а также бег на лыжах на «коротких» сериях (2-4 отрезка по 100-300 м или 2-5 отрезка по 500 м).

**III зона** (*смешанная аэробная-анаэробная направленность воздействия)*

Работа продолжительностью от 5 до 15 минут происходит при одновременной мобилизации как аэробного, так и гликолитического анаэробного процессов и выделяется в одну смешанную зону. Для более точного распределения упражнений можно выделить две подзоны – анаэробно – аэробную (от 5 до 8 минут) и аэробно – анаэробную (8-15 минут). За выносливостью к работе такого рода закрепился термин «базовая выносливость-2» (БВ-2). Основой БВ-2 является высокая мощность и выносливость сердечной мышцы и аппарата внешнего дыхания. Это работа в III пульсовом режиме. Средства развития БВ-2 – кроссовый бег и лыжные гонки. По сильнопересеченной местности. С 13-14 лет основной формой развития БВ-2 становится лыжная подготовка. При этом используются различные способы бега на лыжах (одновременными, классическими или коньковыми ходами).

Развитие БВ-2 при беге на лыжах проводится с использованием дистанционно – интервальных упражнений 2-6 х (600 – 800 м), выполняемых в виде «гипоксической» тренировки с контролем дыхании; а так же с помощью повторной тренировки на средних и длинных отрезках (200 – 500 м) с максимальной мобилизацией усилий; в виде интервальной тренировки на отрезках 100 – 200 м.

Эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных лыжников являются интервальные серии, выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости бега.

Например: 5-7 х 100м. с интенсивностью 50% от максимальной + 3-5 х 200м. с интенсивностью - 60-70% + 1х 200м с интенсивностью - 70-75% + 1 х 100м. с интенсивностью - 70-80% + 2 х 100м. с интенсивностью - 80-85% + 1 х 100 с интенсивностью - 85-90%.

Постепенное повышение мощности работы является важнейшим условием достижения МПК, а также удержание и некоторое повышение скорости бега на отрезках в процессе выполнения интервальных серий, а также при преодолении средних и длинных отрезков в III пульсовом режиме.

Таким образом, параллельно с задачами функциональной подготовки будут решаться задачи тактической подготовки – отработка оптимального с точки зрения физиологии варианта преодоления длинных и средних дистанций (с равномерной или постепенно возрастающей скоростью).

**II зона** *(преимущественно аэробная направленность воздействия)*

Нагрузки II зоны носят преимущественно аэробную направленность, находятся примерно на уровне порога анаэробного обмена или немного выше**.** Средняя продолжительность предельной непрерывной работы находится в пределах от 15 до 30 минут. Развитие аэробной выносливости к длительной работе у юных спортсменов (базовая выносливость-1, БВ-1) проводится с использованием других циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I и II пульсовых режимах. Средствами развития БВ-1 также могут быть подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Средства ОФП являются достаточно эффективными для развития БВ-1 при работе с девочками до 12-13 лет и с мальчиками до 13-14 лет. При развитии БВ-1 средствами бега на лыжах используют равномерно - дистанционный метод и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 800 до 2000 м, низкоинтенсивную интервальную тренировку, как на средних, так и на коротких отрезках (100-500 м) в пульсовых режимах I и II.

Такая работа повышает капилляризацию мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание»), способствует повышению ПАНО. Это основная форма тренировки для юных спортсменов 8-11 лет. Спортсмены данных возрастных групп выполняют упражнения на развитие БВ-1 с большими интервалами отдыха между отрезками от 30-40с. до 60с. и более, что позволяет эффективно работать над техникой лыжных ходов.

Старший возраст 12 лет и более интервалы отдыха постепенно сокращаются. Основной объем работы на развитие БВ-1 выполняется классическими и одновременными ходами, а также коньковыми способами передвижения на лыжах, с полной координацией движений. БВ-1 является предпосылкой для развития выносливости к работе на уровне МПК базовой выносливостью -1, БВ-2.

**I зона** *(аэробная направленность воздействия)*

Нагрузки I зоны носят чисто аэробную направленность, находятся ниже уровня порога анаэробного обмена. Продолжительность предельной непрерывной работы составляет свыше 30 мин. Работа в этой зоне может выполняться длительное время от 2.5-х часов и более, т.к. ее интенсивность невелика. Нагрузки этой зоны применяются в длительных тренировках с целью создания базы выносливости, а в остальное время - в качестве технической подготовки лыжника гонщика.

Развитие аэробной выносливости к длительной малоинтенсивной работе в зоне допороговых скоростей проводится с использованием циклических упражнений (плавание, бег, спортивная ходьба, гребля, лыжные гонки), выполняемых в I пульсовом режиме. При развитии аэробной выносливости в беге на лыжах используют равномерно-дистанционный и переменно-дистанционный методы на дистанциях от 2.5-х часов и более, низкоинтенсивную интервальную тренировку.

Такая работа повышает капилляризацию (Это количество кровеносных капилляров, приходящихся на одно мышечное волокно (капилляризация) — очень важный показатель, который характеризует, как снабжается мышечное волокно энергетическими веществами и кислородом) мышц, совершенствует обменные процессы на уровне мышечных волокон («тканевое дыхание») и способствует повышению ПАНО. С возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных лыжников и должны изменяться средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости.

**Развитие силы**

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому термин «силовые способности» объединяет все виды проявления силы.

К видам силовых способностей относятся:

* собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
* взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
* скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30с;
* силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 3 мин.

Отдельные виды силовых способностей слабо взаимосвязаны, что требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

***Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений***

Обычно выделяют 4 режима работы мышц:

- изометрический (статическое напряжение в мышцах);

- изотонический (напряжение в мышцах остаётся постоянным, несмотря на изменение длины мышц);

- изокинетический (это режим, при котором скорость укорочения или растяжения мышцы постоянна.;

- метод переменных сопротивлений.

***Изометрический режим.*** Для развития максимальной статической силы применяются подходы по 5-15с, для развития статической выносливости – 15-45с. Серии по 10-15 повторений выполняются на глубоком вдохе с задержкой дыхания. Данный метод следует применять только в сочетании с силовыми упражнениями скоростного характера и на развитие гибкости.

***Изотонический режим.*** Постоянная величина отягощения. Две разновидности: - концентрический (упражнение выполняется при сокращении мышц) и эксцентрический, (упражнения уступающего характера при растяжении мышц). Упражнения общей и частично специальной силовой подготовки выполняются со штангами, гантелями, блоковыми устройствами, наклонными тележками, упражнения с преодолением собственного веса либо веса партнера (отжимания, подтягивания и т.д.)

Особенностью этих упражнений является то, что скорость выполнения движений меньше, чем в беге на лыжах.

***Изокинетический режим –*** режим двигательных действий, при котором при постоянной (заданной) скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с предельным напряжением. Тренировка в этом режиме предполагает использование специальных тренажеров типа «мини-джи» или «биокинетик».

К преимуществам изокинетических тренажеров следует отнести:

* использование оптимальных величин усилий в любой точке траектории усилий лыжных ходов;
* возможность задавать скорость движений в очень широком диапазоне;
* большое количество возможных вариантов упражнений;
* малая вероятность травм по сравнению, например, с блочными тренажерами.

***Режим переменных сопротивлений.*** Используются тренажеры типа «наутилус». Такие тренажеры предполагают выполнение упражнений с большой амплитудой и обеспечивают максимальное растяжение мышц.

Арсенал средств и методов силовой подготовки можно разделить на две группы: **общую и специальную.**

***Общая силовая подготовка***

Задачи:

1. гармоническое развитие основных мышечных групп лыжника;
2. укрепление мышечно-связочного аппарата;
3. устранение недостатков в развитии мышц.

***Средства и методы развития специальной силы***

В качестве средств специальной силовой подготовки лыжников используют различные тренажеры: блочные, фрикционные («Экзерджени»), пружинно-рычажные («Хюттель»), изокинетические («мини-Джи» и «биокинетик»), наклонные скамейки с тележками.

**Средства и методы развития скоростных способностей**

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнить двигательные действия в кратчайшее время. Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементарным видам скоростных способностей относятся:

* сложность простой и сложной двигательной реакции;
* скорость выполнения отдельного движения;
* способность к быстрому началу движения;
* максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплекснымпроявлениям скоростных способностей относят максимальную скорость бега, быстроту выполнения стартов и поворотов. Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывают влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при беге на лыжах в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта и для смены этапов в эстафете. С этой целью используются раздельное совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений, обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективное выполнение отталкивания, а не ожидание стартового сигнала. Упражнение способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений.

**Средства и методы развития гибкости координационных способностей**

**Развитие гибкости**

**Гибкостью** (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость подразделяют на *активную* и *пассивную*. *Активную* гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. *Пассивная* подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

 В тренировке лыжников гонщиков нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости. Упражнения на гибкость выполняются после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части тренировочных занятий по ОПФ между отдельными подходами в силовых тренировках.

После силовых упражнений растяжение мышц и сухожилий снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно по 20-35 мин.; для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю по 15-30 мин.

**Развитие координационных способностей**

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. В подготовке лыжников-гонщиков для развития ловкости используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Эти упражнения создают общую базу для проявления координационных способностей.

**Психологическая подготовка**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер-преподаватель. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств лыжника происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирова­ния соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

**Основные методы и приемы психологической подготовки**

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спорт­смена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных пере­живаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

1. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.
2. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
3. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

**4.2. Учебно-тематический план**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы по теоретической подготовке** | **Объем времени в год (минут)** | **Сроки проведе-ния** | **Краткое содержание** |
| **Этап начальной подготовки** |
| **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации**) |
| **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 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. |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановитель-ных средств. Организация восстанови-тельных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

**5.2.** Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются в учреждении, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**6.1.** **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 лыжной трассы

- наличие лыжеролерной трассы;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица****измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Велосипед спортивный | штук | 12 |
| 2. | Весы медицинские | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | комплект | 1 |
| 5. | Держатель для утюга | штук | 3 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 4 |
| 8. | Измеритель скорости ветра | штук | 2 |
| 9. | Крепления лыжные | пар | 12 |
| 10. | Лыжероллеры | пар | 12 |
| 11. | Лыжи гоночные | пар | 12 |
| 12. | Лыжные мази (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 13. | Лыжные парафины (на каждую температуру) | комплект | 12 |
| 14. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 15. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 16. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 17. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 18. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 19. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 2 |
| 20. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 21. | Палки для лыжных гонок | пар | 12 |
| 22. | Пробка синтетическая | штук | 24 |
| 23. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 24. | Секундомер | штук | 4 |
| 25. | Скакалка гимнастическая | штук | 12 |
| 26. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 27. | Скребок для обработки лыж (3 - 5 мм) | штук | 30 |
| 28. | Снегоход | штук | 1 |
| 29. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс) | штук | 1 |
| 30. | Стальной скребок | штук | 10 |
| 31. | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 32. | Стол для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 33. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 4 |
| 34. | Термометр для измерения температуры снега | штук | 4 |
| 35. | Термометр наружный | штук | 4 |
| 36. | Утюг для смазки | штук | 4 |
| 37. | Нетканый материал "Фибертекс" | штук | 30 |
| 38. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 39. | Шкурка | упаковка | 20 |
| 40. | Щетки для обработки лыж | штук | 20 |
| 41. | Электромегафон | комплект | 2 |
| 42. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1 |
| 43. | Эспандер лыжника | штук | 12 |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |
| 43 | Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру) –  | комплекта | 4 |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации (лет)** | **количество** | **срок эксплуатации** |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Крепления лыжные для лыжероллеров | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

 **Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины "классический стиль" (классический ход) | пар | 12 |
| 2. | Ботинки лыжные для спортивной дисциплины "свободный стиль" (коньковый ход) | пар | 12 |
| 3. | Ботинки лыжные универсальные | пар | 12 |
| 4. | Чехол для лыж | штук | 12 |
| 5. | Очки солнцезащитные | штук | 12 |
| 6. | Нагрудные номера | штук | 200 |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** |
| **N** **п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Жилет утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки для зала | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Очки солнцезащитные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Перчатки лыжные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Рюкзак | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Термобелье | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Футболка (длинный рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Чехол для лыж | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 16. | Шапка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Шорты | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, 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).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения 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 22.05.2022жд 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 Учреждения.

**6.3. Информационное обеспечение программы**

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

6. 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.

7. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.

8. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.

10. 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.

11. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.

13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.

14. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.

15. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

16. Мищенко B.C. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. 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. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

21. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.

22. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

23. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

24.Приказ Министерства спорта Российский Федерации от 20 декабря 2022г. № 1284 «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

**6.4. Интернет-ресурсы**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

5. Антидопинговые программы РАА «Русада» <https://www.rusada.ru/>