

муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного  
образования Костомукшского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Принята Педагогическим Советом  
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»  
№ 3 от 13.07.2020



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»  
А.А. Богданов

39.00

дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Срок реализации: 8-10 лет

Разработчик: Богданова И.В. – инструктор-методист  
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»

Рецензент: Алаева А.А. – старший тренер-преподаватель  
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»

г. Костомукша  
2020г.

г. Костомукша  
2020г.

## **I. Пояснительная записка**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1» г. Костомукша.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва разработанной П.В. Квашук, а также в соответствии с иными законами, нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Правила вида спорта лыжные гонки. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «01» ноября 2017 г. № 949
- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «лыжные гонки», приказ Минспорта России № 61 от 31.01.2019г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» от 20.03.2019г №250 (зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 № 54833),

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"
- Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия от 13.08.2015 № 293 Об утверждении методических рекомендаций по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Программа адаптирована к условиям деятельности ДЮСШ №1 в соответствии с климатическим и условиями, материально-техническим оснащением школы и несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в лыжном спорте.

#### **Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — лыжные гонки,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 18 лет.**

**Период освоения программы - 10 лет.**

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. 22 - 32 года это возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам. При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки юных лыжников.

Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

- аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет;
- анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+							
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+				
Сила				+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+								
Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+	+	+				

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков целесообразно разделить на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

- 1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
- 2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и

спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.
- 4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**Этапы совершенствования спортивного мастерства, и этап высшего спортивного мастерства - реализуются на усмотрение Учредителя, на данный момент не реализуются (и в данной программе не рассматриваются).**

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта биатлон;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта биатлон.
- 2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта биатлон;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.

## II. Нормативная часть

Программный материал данной Программы объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение **на 2 этапах:**

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года)
- тренировочный этап – этап спортивной специализации (периоды начальной специализации 1-2 год; углубленной специализации 3-5 год)

### **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	до 3 лет	9	12-15
Тренировочный этап (Т)	начальная специализация до 2 лет	12	10
	углубленная специализация свыше 2 лет	13	10

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением педагогического совета, на основании ходатайства тренера-преподавателя, на основании локальных актов, стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

Лицам, проходящим обучение (подготовку) на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки на 1 год.

Для учащихся (спортсменов), планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен дополнительно на 1 – 2 года (до окончания общеобразовательного учреждения, либо обучения в начальном профессиональном учреждении).

### **Система спортивного отбора**

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

### Соотношение объемов тренировочного процесса

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения.

### Процентное соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (в %)

Содержание занятий	НП		Т				
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	3	3	3	3	3
	В учебно-тренировочном процессе						
Общая физическая подготовка, восстановительные мероприятия	60	54	45	44	37	30	30
Специальная физическая подготовка	19	23	28	28	30	34	34
Технико-тактическая подготовка	19	20	20	20	25	26	26
Участие в соревнованиях	1	2	3	4	4	5	5
	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки						
Инструкторская, судейская практика	-	-	1	1	1	2	2

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

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в биатлоне.

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

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.



## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке лыжников представлены ниже.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
<b>Годы обучения</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Количество часов в неделю	6	8	8	9	10	11	12	13
Количество тренировок в неделю (/максимальное)	3/4	4/5	4/5	4/7	4/7	6/12	6/12	6/12
<b>Общее количество часов в год (под руководством тренера – 41 недели)</b>	<b>246</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>369</b>	<b>410</b>	<b>451</b>	<b>492</b>	<b>533</b>
Общее количество часов в год 52 недели (с учетом самоподготовки)	312	416	416	468	520	572	624	676
Общее количество тренировок в год	156-208	208-260		208-364		312-624		

Рекомендуемая продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки - 2 академических часа, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов

Допускается продолжительность в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-14:

Рекомендуемая продолжительность занятий в учебные дни — не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни — не более 4 академических часов в день.

В каникулярное время, а также в период проведения спортивных лагерей, во время тренировочных сборов допускается увеличение количества тренировок в один день, но не более указанного в таблице максимального количества занятий в неделю.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиям;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-биатлонистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

### **Структура годичного цикла спортивной подготовки**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 9 до 18 лет., (для учащейся молодежи Костомукшского городского округа до 20 лет). На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Лыжные гонки» зачисляются учащиеся на основании результатов индивидуального отбора, письменному заявлению родителей (законных представителей), а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, оздоровительные профильные лагеря учебно-тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с учебным планом тренировочных занятий, рассчитанным на 52 недели (41 учебных недели под руководством тренера-преподавателя и 11 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам, (в т.ч. в период праздников)

Оздоровительно-образовательные лагеря спортивной направленности, профильные лагеря организуются в каникулярное время для обеспечения круглогодичных занятий, активного отдыха учащихся и выполнения учебной программы в полном объеме. Под руководством одного

тренера-преподавателя должно заниматься не менее 15 учащихся в городских лагерях дневного пребывания и 10 учащихся в профильных или иных лагерях круглосуточного пребывания

План-схема годовичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Планирование годовичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

**Годовой тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный**, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. С учетом местных климатических условий подготовительный период начинается в июне и заканчивается в ноябре, который подразделяется на два этапа: **общеподготовительный и специально-подготовительный**.

Задачей **общеподготовительного этапа** является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы занимающихся. Задачей второго, специально подготовительного этапа, включающего и подготовку на снегу «вкатывание», является создание и становление непосредственно спортивной формы. Основными средствами решения задач подготовительного периода являются общефизические и специальные упражнения с целью совершенствования техники и развития двигательных качеств, кроссовый бег в сочетании с имитацией попеременного двухшажного хода, специализированная ходьба, гребля, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры.

**Соревновательный период** начинается с декабря и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей этого периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основе этого достижения высоких спортивных результатов. Главным средством этого периода являются тренировочные занятия на снегу и специально - подготовительные упражнения. Средства общей физической подготовки в этом периоде применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

**Переходный период** начинается после окончания последних соревнований и тренировочных занятий на снегу с середины апреля (в зависимости от наличия снежного покрова) продолжается до конца мая. Основной задачей переходного периода является восстановление организма занимающихся после длительных и значительных физических нагрузок подготовительного и соревновательного периодов, обеспечение активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности. Средствами тренировочных занятий могут быть спортивные и подвижные игры, плавание, прогулки, езда на велосипеде,

гимнастические упражнения. Следует иметь в виду, что если спортсмены не имели достаточно высоких нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах тренировки, необходимость в переходном периоде отпадает. В этом случае по окончании соревновательного периода следует подготовительный период нового годового цикла тренировки.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

### **Основные формы организации тренировочного процесса:**

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы спортивные оздоровительные, профильные лагеря,
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

### Учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели

(41 учебная неделя под руководством тренера-преподавателя и 11 недель самостоятельной работы во время учебно-тренировочных сборов, спортивных лагерей и самостоятельной работы по индивидуальным планам)

Содержание занятий Год обучения/часы в неделю	НП			Т				
	1 год/ 6 час.	свыше года 8 час.		1 год 9 час.	2 год 10 час.	3 год 11 час.	4 год 12 час.	5 год 13 час.
Теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	14	16	18	20	22
В учебно-тренировочном процессе								
Общая физическая подготовка	172	230	225	248	252	274	285	298
Специальная физическая подготовка (в т.ч. комплексная)	80	95	95	98	130	144	158	176
Технико-тактическая подготовка	48	75	78	86	92	96	117	130
Контрольные упражнения и участие в соревнованиях	4	6	8	10	14	16	18	22
	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта биатлон и лыжные гонки							
Восстановительные средства и мероприятия, в том числе медицинский осмотр	2	2	2	8	10	14	14	14
Инструкторская судейская практика	-	-	-	4	6	10	12	14
<b>Всего часов в год (52 недели):</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>572</b>	<b>624</b>	<b>676</b>
<b>Всего часов в год (41 недели под руководством тренера):</b>	<b>246</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>369</b>	<b>410</b>	<b>451</b>	<b>492</b>	<b>533</b>

Тренер-преподаватель самостоятельно определяет соотношение объемов (в часах) того ли иного раздела в пределах годовой нагрузки (52 недели).

**Учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели** (41 учебную неделю под руководством тренера-преподавателя и 11 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам, в часах) представлен в Приложении №1 таблица 1

**Рекомендуемый учебный план тренировочных занятий на 41 учебную неделю** под руководством тренера-преподавателя представлен в Приложении 1 таблица 1.1.

**План тренировочных нагрузок для многолетней подготовки биатлонистов** представлен в Приложении №1, таблица 2.

**План теоретической подготовки** (на 52 недели) представлен в Приложении №1 таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки  
(ко-во соревнований)**

виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	начальная специализация	углубленная специализация	весь период
контрольные	2 - 3	3 - 5	6 - 8	9 - 10	10 - 12
отборочные	-	2 - 4	4 - 5	4 - 6	6 - 8
основные	-	-	2 - 3	6 - 8	12 - 14

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **Методические рекомендации по организации тренировочного процесса**

Спортивная подготовка лыжников - многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

#### **Этап начальной подготовки**

##### ***Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:***

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья,
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения

высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

### **Тренировочный этап**

#### ***Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения)***

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов; приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

#### ***Задачи периода углубленной специализации (3-5 год обучения)***

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. На данном этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое



внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

### **ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ** **ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№	Темы	Количество часов	
		1 год	2-3 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.		1
2	Основы здорового образа жизни	1	1
3	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	2
4	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2
	Всего часов	6	8

## **Программный материал**

### **Тема 1. Вводное занятие**

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

### **Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### **Тема 4. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России**

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### **Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

## Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

№	Тема	Количество часов				
		Т				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1	1	1	
2	Биатлон в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	2	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	2	2	2	2
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	2	2
5	Физиологические основы спортивной тренировки		1	2	2	2
6	Питание спортсмена	2	2	2	2	2
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	2	2	2	2	2
8	Основы техники лыжных ходов	2	2	2	2	2
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2	2	2	3
10	Антидопинговые правила				1	2
11	Основы совершенствования спортивного мастерства, основы методики тренировки лыжника -гонщика		1	2	3	4
	<b>Всего часов</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

### Программный материал

#### Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по лыжным гонкам (международной, российской, региональной)

#### Тема 2. Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, соревнования лыжников. ЕВСК по лыжным гонкам, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация лыжных гонок России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

### **Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### **Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

### **Тема 6. Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

### **Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

### **Тема 8. Основы техники лыжных ходов**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

### **Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

### **Тема 10. Антидопинговые правила**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

## **Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка. Подготовка к соревнованиям.

### **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО 3 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)**

##### **1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры (ручной мяч, футбол).

##### **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- ходьба с заданным темпом и дистанцию;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

##### **3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Упражнения в бесснежный период:
  - 1) Изучение стойки лыжника
  - 2) Имитация лыжных ходов на месте
  - 3) Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками в движении.
- Подготовительные упражнения на снегу и на месте:
  - 1) Надевание и снятие лыж,
  - 2) Прыжки на лыжах на месте,

- 3) Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- 4) Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении
- 5) Спуски с горы,
- 6) Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- 7) Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- 8) Передвижение классическим ходом,
- 9) Основные элементы конькового хода

#### 4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности (ко-во соревнований)**

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
контрольные	2 - 3	3 - 5
отборочные	-	2 - 4
основные	-	-

#### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (5 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)**

##### 1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

##### 2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;

- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### *Период начальной специализации (1-2 год обучения)*

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

#### *Период углубленной специализации (3-5 года обучения)*

- достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.
- техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### 4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Виды соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
контрольные	6 - 8	9 - 10
отборочные	4 - 5	4 - 6
основные	2 - 3	6 - 8

### 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;

- травмы при падении во время спуска с горы.

## **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
- 1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
- 1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.



5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в

современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

**Специальная психологическая подготовка** обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желаний бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

##### **Врачебный (медицинский) контроль**

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется специалистами медицинских учреждений, имеющих лицензию на выполнение работ и оказание услуг по медицинской деятельности, в соответствии с рекомендациями органов здравоохранения.

Результаты врачебных наблюдений используются тренерами-преподавателями для коррекции индивидуальных планов подготовки спортсмена.

##### **Педагогический контроль**

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

- 1) степень усвоения техники двигательных действий;
- 2) уровень развития физических качеств;
- 3) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены

тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

### **Методические указания по организации промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся могут быть переведены в группу спортивно-оздоровительного этапа, или группу начальной подготовки 1 или 2 г.о.

Допускается повторное обучение учащихся учебно-тренировочных групп 5 года обучения (уч. 9-11 кл) до окончания обучения в общеобразовательной школе, или колледже.

### **Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 - летнего возраста, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Допускается досрочный перевод обучающихся со 2 года НП в группы 1 г.о. учебно-тренировочного этапа при условии достижения возраста 11 лет в учебном году, выполнения контрольных нормативов, наличия разряда, а также в случае обучения в учреждении более 3 лет.

Допускается восстановление обучающихся на этапы подготовки с учетом выполнения контрольных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. определение технической подготовленности.
3. уровень спортивного мастерства.
4. участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

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, представлены ниже.

**Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода по годам обучения.**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, а также рекомендации тренерского состава с учетом мониторинга подготовленности спортсменов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке представлены в Приложении № 2 Таблицы № 1-5**

**Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

требования	этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
минимальный возраст для зачисления	9 лет	10 лет
медицинские требования	допуск к занятиям	допуск к занятиям
основания для зачисления (перевода)	прохождение индивидуального отбора – входные контрольные нормативы	выполнение обязательных контрольных нормативов по ОФП и СФП в том числе* (переводные нормативы)
выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана (42 учебных недель)	-	не менее 90 %
спортивная подготовленность (разряд)	-	-
уровни соревнований		участие в групповых соревнованиях (контрольных) и не менее 1-го школьного старта по СФП и ОФП

**\* Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке представлены в Приложении № 2 таблица 1**

**Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения  
на тренировочном этапе**

требования	Тренировочный этап				
	начальная специализация		углубленная специализация		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
минимальный возраст для зачисления (в случае досрочного зачисления)*	11	12	13	14	15
медицинские требования	допуск к занятиям		допуск к занятиям (диспансерное медицинское обследование 1 раз в год)		
Выполнение нормативных требований по ОФП и СФП**	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для зачисления на период	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для зачисления на период	выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	
Спортивная подготовленность	разряд по лыжным гонкам				
	3 юн. разряд	2 юн.разряд	1 юн. разряд	3 разряд	не ниже 2 разряда
уровни соревнований на этапе подготовки основание для зачисления перевода*** (минимальное количество соревнований)	участие в городских соревнованиях (не менее 2-х) и не менее 1-го школьного старта по СФП и ОФП	участие в городских соревнованиях (не менее 3-х) и не менее 1-го школьного старта по СФП	6 стартов, (из них не менее 1- республиканского)	7 стартов, (из них не менее 2- республиканских)	8 стартов, (из них не менее 2- республиканских)
выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана (42 учебных недель)	не менее 90%				

\* Досрочное зачисление в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением педагогического совета на основании локальных актов, стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, наличия разряда, а также заключения врача или медицинской комиссии

\*\* Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке представлены в Приложении № 2 таблицы 2-3

\*\*\* С учетом выделенного финансирования на спортивно-массовые мероприятия, старты могут быть заменены на соревнования внутреннего и муниципального уровней (Приложение № 3)



### Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства

Требования	Спортивное совершенствование	
	до года	свыше года
медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год
основания для зачисления	выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	
	КМС	КМС
	участие в соревнованиях (республиканский, окружной, всероссийский уровни)	участие в соревнованиях (республиканский, окружной, всероссийский уровни)

**\* Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке представлены в Приложении № 2 таблицы 4-5**

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.;
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2013 № 111 «Об утверждении федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»;
4. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
9. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
12. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
14. <http://www.flgr.ru/> — федерация лыжных гонок России
15. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — министерство спорта России
16. [минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - министерство образования РФ
17. [www.goskomsportrk.ru](http://www.goskomsportrk.ru) — министерство по делам молодёжи, физической культуре и спорту Республики Карелия
18. <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»
19. <http://minedu.karelia.gov/> - министерство образования Республики Карелия государственный портал

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам**

**Учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели**

(41 учебная неделя под руководством тренера-преподавателя и 11 недель самостоятельной работы во время учебно-тренировочных сборов, спортивных лагерей и самостоятельной работы по индивидуальным планам)

Содержание занятий  Год обучения/часы в неделю	НП			Т				
	1 год 6 часов	свыше года 8 часов		1 год 9 часов	2 год 10 часов	3 год 11 часов	4 год 12 часов	5 год 13 часов
Теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	14	16	18	20	22
	В учебно-тренировочном процессе							
Общая физическая подготовка	172	230	225	248	252	274	285	298
Специальная физическая подготовка (в т.ч. комплексная)	80	95	95	98	130	144	158	176
Технико-тактическая подготовка	48	75	78	86	92	96	117	130
Контрольные упражнения и участие в соревнованиях	4	6	8	10	14	16	18	22
	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта биатлон и лыжные гонки							
Восстановительные средства и мероприятия, в том числе медицинский осмотр	2	2	2	8	10	14	14	14
Инструкторская судейская практика	-	-	-	4	6	10	12	14
<b>Всего часов в год (52 недели):</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>572</b>	<b>624</b>	<b>676</b>
<b>Всего часов в год (41 недели под руководством тренера):</b>	<b>246</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>369</b>	<b>410</b>	<b>451</b>	<b>492</b>	<b>533</b>

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам**

**Таблица 2**

**Рекомендуемый учебный план тренировочных занятий на 41 учебную неделю  
(41 учебная неделя под руководством тренера-преподавателя)**

Содержание занятий  Год обучения/ часы в неделю	НП			Т				
	1 год 6 часов	свыше года 8 часов		1 год 9 часов	2 год 10 часов	3 год 11 часов	4 год 12 часов	5 год 13 часов
Теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	12	14	16	18	20
	В учебно-тренировочном процессе							
Общая физическая подготовка	128	184	178	185	195	204	216	225
Специальная физическая подготовка (в т.ч. комплексная)	64	77	80	88	98	114	124	136
Технико-тактическая подготовка	43	52	53	65	76	85	96	110
Контрольные упражнения и участие в соревнованиях	4	6	8	10	14	14	16	18
	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта биатлон и лыжные гонки							
Восстановительные средства и мероприятия, в том числе медицинский осмотр	1	1	1	6	8	10	12	12
Инструкторская судейская практика	-	-	-	3	5	8	10	12
<b>Всего часов в год (41 недели под руководством тренера):</b>	<b>246</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>369</b>	<b>410</b>	<b>451</b>	<b>492</b>	<b>533</b>

Таблица 3

## План теоретической подготовки (52 недели)

№	Наименование темы (час.)	Этап подготовки						
		Начальная подготовка		тренировочный этап				
		до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.		1	1	1	1	1	
2	Основы здорового образа жизни	1	1					
3	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт и биатлон в России.	1	2					
4	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2					
5	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2					
6	Биатлон в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта			2	2	2	1	1
7	Краткие сведения о строении и функциях организма			2	2	2	2	2
8	Врачебный контроль и самоконтроль			1	1	1	2	2
9	Физиологические основы спортивной тренировки				1	2	2	2
10	Питание спортсмена			2	2	2	2	2
11	Лыжный инвентарь, мази, парафины (в т.ч. техника безопасности)			2	2	2	2	2
12	Основы техники лыжных ходов			2	2	2	2	2
13	Правила соревнований по лыжным гонкам			2	2	2	2	3
14	Антидопинговые правила						1	2
15	Основы совершенствования спортивного мастерства, основы методики тренировки лыжника -гонщика				1	2	3	4
	<b>ИТОГО часов</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

Таблица 1

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах на этапе начальной подготовки**

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1 - й	свыше года	1 - й	свыше года
<b>Контрольные нормативы по общей физической подготовке</b>				
Бег 30 м. /сек.	-	-	7,5	7,2
Бег 60 м. /сек.	11,5	11,2	-	-
Бег 500 м., мин./сек.	-	-	2.50	2,35
Бег 800 м., мин./сек	5.50	5.35	-	-
Прыжок в длину с места см.	140	150	135	145
Подтягивание, кол-во раз	2	3	-	-
Отжимание, кол – во раз	15*	25*	12	15
<b>Контрольные нормативы по специальной физической подготовке</b> **переводной норматив на этап начальной подготовки свыше года				
Лыжи 100 м. с хода класс. Ход, сек.	25,5	24,5	26,5	25,5
Лыжи класс. стиль				
– 0,8 км., мин./сек.	-	-	4,50	4,15
– 1 км., мин./сек	5,25	4,45	-	-
Лыжи свободный ход				
– 0,8 км., мин./сек.	-	-	4,55	4,15
– 1 км., мин./сек.	5,35	4,50	-	-

\* дополнительный норматив, принимаемый взамен подтягивания (по выбору лучшего результата)

\*\* переводной норматив на этап начальной подготовки свыше года

Таблица №2

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного  
этапа 1 года обучения и перевода на 2 год обучения  
(период начальной специализации)**

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1 - й	2 - й	1 - й	2 - й
<b>Контрольные нормативы по общей физической подготовке</b>				
Бег 60 м./сек.	-	-	11,5	11,0
Бег 100 м./сек	17,0	16,5	-	-
Прыжок в длину с места, см.	160	170	155	160
Подтягивание, кол-во раз	4	6	-	-
Отжимание, кол-во раз	-	-	15	20
Бег 800 м., мин./сек.	-	-	4,15	3.55
Бег 1000м. мин., сек.	4.45	4.25	-	-
Кросс 2км. мин., сек.	-	-	-	10.30
Кросс 3км. мин., сек.	-	13.35	-	-
<b>Контрольные нормативы по специальной физической подготовке</b>				
Лыжи 100м с хода	22 сек	21.5 сек	24.5сек	23 сек
Лыжи клас-ий стиль				
– 3км.; мин.,сек.	-	-	15.45	14.45
– 5км.; мин., сек.	21.50	20.30		
Лыжи свободный стиль				
– 3км.; мин., сек	-	-	14.55	14.05
– 5км.; мин., сек.	20.50	19.30		

**Таблица № 3**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группах тренировочного этапа  
(период углубленной специализации)**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3 - й	4 – й	5 - й	3 - й	4 - й	5 – й
<b>Контрольные нормативы по общей физической подготовке</b>						
Бег 60 м./сек.	-	-	-	10.8	10.4	10.0
Бег 100 м./сек	16,0	15,5	15,0	-	-	-
Прыжок в длину с места, см.	190	202	215	167	183	195
Подтягивание, кол-во раз	8	12	14	-	-	-
Отжимание, кол-во раз	-	-	-	22	28	35
Бег 800 м., мин., сек.	-	-	-	3.40	3.30	3.15
Бег 1000м. мин., сек.	4.05	3.45	3.30	-	-	-
Кросс 2км. мин., сек.	-	-	-	9.55	9.45	9.30
Кросс 3км. мин., сек.	12,45	12.20	11.55	-	-	-
<b>Контрольные нормативы по специальной физической подготовке</b>						
Лыжи 100м. с хода	20.00	19.5	18.5	22.00	21.00	20.00
Лыжи клас-ий стиль – 3км.; мин., сек.	-	-	-	14.20	13.40	12.20
– 5км.; мин., сек.	20.10	19.30	18.00			
Лыжи свободный стиль – 5км.; мин., сек.				22.30	21.20	19.50
– 10км.; мин., сек.	40.00	38.00	35.30	-	-	-



**Календарный план соревнований и контрольных мероприятий  
(утверждается ежегодно)**