

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Бакалинская Детская Юношеская Спортивная Школа
муниципального района Бакалинский район Республики Башкортостан

«Принято»

На заседании пед.совета

№ 34 от 01.09.2025г.

«Утверждаю»

Директор ДЮСШ

Алчинов Ю.М.



Рабочая программа по лыжным гонкам

Тренер-преподаватель: Батраев Юрий Николаевич

Бакалы, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	21
ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ ..	30
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	35
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», устава МАУ ДО Бакалинская ДЮСШ, образовательной программы МАУ ДО Бакалинская ДЮСШ», типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Направленность программы

- Отбор одаренных детей;
- Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- Подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель предпрофессиональной программы подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных качеств юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

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

- Соревнования с раздельным стартом

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

- Соревнования с Масс-стартом

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

спортсмена.

- Гонки преследования

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

- Эстафеты

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

- Индивидуальный спринт

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

- Командный спринт

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

В каждом виде программы к итоговому результату спортсмена за определенные нарушения правил соревнований может быть добавлен тридцатисекундный штраф (изменение международных правил 2014г.).

Минимальный возраст детей для зачисления – 6-7 лет.

Срок реализации программы - 8 лет.

Наполняемость группы

Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (количество человек)
Базовый уровень подготовки	6	8-9	12-15 (макс.до 25)
Углубленный уровень подготовки	2	16-17	10-12 (макс.до 20)

Результатом освоения образовательной программы является:

Базовый уровень (теоретическая подготовка):

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Углубленный уровень (теоретическая подготовка):

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

Базовый уровень (физическая подготовка):

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

• повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

• формирование двигательных умений и навыков;

• освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

• формирование социально значимых качеств личности;

• получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

• приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

• развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

• овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

• освоение комплексов подготовительных и подводящих и физических упражнений;

• освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

• знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

• знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

• приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

• знание основ судейства по избранному виду спорта.

Углубленный уровень (физическая подготовка):

• укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

• повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

• развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

• специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

• обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа предусматривает следующие утвержденные наименования этапов подготовки: базовый уровень сложности (БУ), углубленный уровень сложности (УУ)

Занятия при реализации предпрофессиональной программы рассчитывается в академических часах (1 час составляет 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Режим занятий: БУ-1 – 4 час/нед, БУ-2 – 6 час/нед, БУ-3 – 6 час/нед, БУ-4

–8 час/нед, БУ-5 – 8 час/нед, БУ-6-10 час/нед, УУ-1 – 10 час/нед, УУ-2 – 12 час/нед.

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 12 учебных месяцев, что составляет 52 учебных недели: 42 недели занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 10 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, должны выполняться следующие условия:

1) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);

2) количественный состав не должен превышать двойного минимального численного состава занимающихся в группе.

Основными формами тренировочного процесса являются:

– групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

— тестирование и контроль.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается учреждением с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

Примерный учебный план тренировочных занятий для групп спортсменов по лыжным гонкам (42 учебных недели)

Этапы и годы предпрофессиональной подготовки										
№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности		
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	
		Обязательные предметные области								

1	Теоретическая подготовка		17	18	18	25	25	25	25	30
2	ОФП		59	90	90	126	110	113	110	143
3	СФП по лыжным гонкам		17	25	25	53	69	70	73	85
4	Техническая и тактическая подготовка по лыжным гонкам		15	25	25	63	63	64	64	75
5	Участие в соревнованиях, контрольные лыжные гонки		8	10	10	14	14	15	15	16
6	Медицинское обследование	Наличие медицинской справки				2	2	2	2	2
Вариативные предметные области										
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-	10	10	12	12	15
8	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	10	10	12	12	20
9	Различные виды спорта и подвижные игры		25	50	50	65	65	60	60	60
10	Физкультурные и спортивные мероприятия		10	10	10	12	12	13	13	14
11	Развитие творческого мышления		8	10	10	14	14	10	10	10
12	Спортивное специальное оборудование		5	10	10	18	18	20	20	30
13	Промежуточная аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2
14	Итоговая аттестация		2	2	2	2	2	2	2	2
	Всего часов (42 недели)		168	252	252	416	416	420	420	504
15	Подготовка в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам (10 недель)		16	24	24	32	32	40	40	48
	Общее кол-во часов (52 недели)		184	276	276	448	448	460	460	552
	Количество часов в неделю		4	6	6	8	8	10	10	12
	Количество тренировок в неделю		3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6

План учебного процесса

№ п/п	Раздел программы	Содержание учебного процесса
1	Теоретическая подготовка	Темы для изучения базовой подготовки 1-го г.о.
		1. Популярность лыжных гонок в России
		2. Российские спортсмены на ОИ и ЧМ
		3. Правила поведения на занятиях
		4. Лыжный инвентарь, мази, парафины
		5. Гигиена, закаливание, режим дня и питание
		6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.
		Темы для изучения базовой подготовки 2-3-го г.о.
		1. Популярность лыжных гонок в России
		2. Крупнейшие всероссийские соревнования
		3. Правила ухода за лыжами
		4. Значение медицинского осмотра.
		5. Отличительные особенности конькового и классического ходов
		6. Задачи соревнований и их значение
		7. Правила поведения на соревнованиях
		Темы для изучения углубленной подготовки 1-го г.о.
		1. История спортивной школы.
		2. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля
		3. Самоконтроль и ведение дневника
		4. Выбор лыж, уход и хранение
		5. Подготовка инвентаря к соревнованиям
		6. Значение рациональной техники в достижении высокого результата
		7. Правила прохождения дистанции. Финиш.
		Темы для изучения углубленной подготовки 2-го г.о.
		1. Физическая культура и спорт в РФ
		2. Влияние физ. упражнений на организм человека
		3. Гигиена, закаливание, режим и питание
		4. Основы техники и тактики л/г
		5. Правила соревнований
		6. Состояние развития л/с в России
		7. Врачебный контроль и самоконтроль
		Темы для изучения углубленной подготовки 3-го г.о.
		1. Индивидуализация целей и задач.
		2. Анализ недостатков подготовленности
		3. Понятие переутомления и перенапряжения организма
		4. Индивидуальный анализ техники спортсмена
		5. Основные средства и методы физ. подготовки
		6. Общая и специальная физ. подготовка
		7. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок
		Темы для изучения углубленной подготовки 4-го г.о.
		1. Физическая культура в РФ.
		2. Значение углубленного медико-биологического обследования
		3. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов
		4. Периодизация годичного тренировочного цикла

		5. Особенности тренировки в подготовительном периоде 6. Особенности тренировки в соревновательном периоде 7. Особенности тренировки в пешеходном периоде Темы для изучения углубленной подготовки 5-го г.о. 1. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства 2. Резервы функциональных систем организма 3. Особенности энергообеспечения физ. упражнений различной интенсивности 4. Индивидуальный анализ техники 5. Общая и специальная физ.подготовка 6. Российские спортсмены на ОИ и ЧМ 7. Анализ недостатков подготовленности
2	Общая физическая подготовка	Базовый этап подготовки Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Углубленный этап подготовки Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силы и силовой выносливости, скорости. Статодинамические упражнения, направленные на развитие мышечных групп. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры, направленные на развитие выносливости, координации, ловкости, быстроты.
3	Специальнофизическая подготовка	Базовый этап подготовки Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах, лыжероллерах кл.ходами (роликовых коньках кон. ходами) для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Углубленный этап подготовки Бег на лыжах, кросс по равнинной и пересеченной местности для развития аэробных и анаэробных возможностей организма. Имитационные упражнения с палками и без. Специальная горнолыжная подготовка. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах классическими и коньковыми ходами.
4	Технико-тактическая подготовка	Базовый этап подготовки Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Углубленный этап подготовки (1,2 год обучения)

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

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Углубленный этап подготовки (3,4,5 год обучения)

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до

		достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.
5	Участие в соревнованиях, контрольные старты, сдача нормативов	Базовый этап подготовки Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле. Углубленный этап подготовки (1,2 год обучения) Обучающиеся 1-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км. Обучающиеся 2-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км. Углубленный этап подготовки (3,4,5 год обучения) Обучающиеся 3-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши). Обучающиеся 4-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши). Обучающиеся 5-го года обучения в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-15 км (девушки), 5-20 км (юноши).
6	Медицинское обследование	Медицинское обследование спортсменов проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень – сентябрь - октябрь) и соревновательного (весна-апрель - май) периодов. Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.
7	Восстановительные мероприятия	Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы

		спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на начальных этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения. В учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства. Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки. Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности. Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта. Медико-биологические средства восстановления Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера
--	--	--

энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

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

первый завтрак - 5%зарядка

второй завтрак - 25%дневная тренировка обед - 35%

полдник - 5% вечерняя тренировкаужин - 30%

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60г хвойно-солевого экстракта на 150л воды) и морские (2-4кг морской соли на 150л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервной и мышечной аппаратуры.

Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой пр

		двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 °C). Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин. Психологические средства восстановления Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).
8	Инструкторская и судейская практика	Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и УТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

		Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.
9	Различные виды спорта и подвижные игры	Для всестороннего и гармоничного развития применяются в тренировочном процессе различные виды спорта (футбол, баскетбол, гандбол, флорбол, лапта, теннис, большой теннис, волейбол). Для этапа базовой подготовки различные подвижные игры на лыжах и без лыж (ленточки, вышибалы, догони мяч, кто первой, выбей мяч и т.д.)
10	Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия	Участие в различных соревнованиях, кроме лыжных гонок (полиатлон, сдача норм ГТО, массовые забеги, дни здоровья и т.д.)
11	Развитие творческого мышления	Участие учащихся в различных творческих и научных конкурсах, также украшение и подготовка к различным праздникам в месте проведения тренировки.
12	Спортивное и специальное оборудование	Обучение работать со специальным оборудованием (различные тренажерные устройства для лыжных гонок и других видов спорта). Обучение подготовки лыж к соревнованиям и тренировкам. Обучение подготовки палочек, креплений для лыж к тренировкам и соревнованиям.
13	Промежуточная аттестация	Проводится в начале года и в середине, для оценивания физической подготовленности на определенном этапе.
14	Итоговая аттестация	Проводится в конце учебного года по физической подготовленности (контрольные нормативы) и по теоретической подготовленности (беседа, либо тестирование). Вопросы для тестирования и беседы могут меняться по решению тренера-преподавателя и не соответствовать вопросам, указанным в программе.
15	Подготовка в спортивно-оздоровительных лагерях, работа по индивидуальным планам	В переходный период (апрель-май) спортсмены занимаются по индивидуальным тренировочным планам, в летний период по желанию посещают спортивно-оздоровительные лагеря, санатории или ведут активный отдых с родителями. По возможности выезжают на тренировочные сборы в летний период и в каникулярный период посреди учебного года.

Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			июнь			июль			август																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-4.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	П	П	П	П	С	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П

Условные обозначения: теоретические знания – Т, практические занятия – П, самостоятельная работа – С, промежуточная аттестация – Э, итоговая аттестация – И.

Допустимые объемы основных средств подготовки базового уровня обучения (за учебный год)

Показатели	1-й	2-й	3-й
Объем бега	400-500	500-600	600-700
Объем ходьбы	200-300	300-400	500-600
Лыжная подготовка	200-300	300-400	500-600

Допустимые объемы основных средств подготовки углубленного уровня обучения (за учебный год)

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

Допустимые объемы основных средств углубленного уровня обучения (за учебный год)

Показатели	Юноши			Девушки		
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки, км	3400-3700	3800-4000	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1300-1400	1300–1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Методические материалы

В программе отражены основные *принципы спортивной подготовки юных спортсменов*:

Направленность к высшим достижениям - нацеленность на достижение победы в соревнованиях, установление рекорда, конкуренция между участниками.

Непрерывность тренировочного процесса – спортивная подготовка²² строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, взаимообусловлены и направлены на достижение результата. Воздействие каждого тренировочного занятия наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их.

Единство постепенности увеличения нагрузки – увеличение суммарного годового объема работы, увеличение количества тренировочных занятий в течении недельного микроцикла, одного тренировочного дня, увеличение объема соревновательной деятельности, увеличение количества занятий избирательной направленности, увеличение количества повторений упражнения в одном подходе и т.д.

Волнообразность и вариативность нагрузок – периоды напряженной работы чередуются с периодами спада нагрузок, в течении которых создаются условия для восстановления и эффективного протекания адаптационных процессов.

Цикличность процесса подготовки – систематическое повторение тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов, макроциклов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности – рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.

Переменный метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.

Повторный метод характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной) интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок

проходится на фоне некоторого недовостановления. Интенсивность и²³ длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.

Соревновательный метод на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.

Контрольный метод применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годичного цикла. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки применение комплекса упражнений расположенных по кругу на так называемых «станциях». На каждой «станции» выполняется установленное упражнение с заданной интенсивностью и продолжительностью, регламентируется интервал отдыха между упражнениями. Зачастую подбирается комплекс упражнений направленный на преимущественное развитие конкретного физического качества или группы мышц, совершенствование способа передвижения на лыжах, решение других целевых задач подготовки. Круговой метод преобладает и наиболее эффективен в бесснежный период подготовки.

Структура годичного цикла

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов).

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей

подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или ²⁴ полугодового.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается. Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально- подготовительного этапа -25 непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов. Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий).

спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. 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.
5. 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.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

1. Общие требования
- 1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются

, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже – 20 градусов без ветра и – 15 градусов с ветром

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении
- Травмы при столкновениях
- Выполнение упражнений без разминки
- Обморожение или переохлаждение
- Потертости от лыжных ботинок

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж

2.3. Провести разминку

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера

3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках

3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

3.4. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера

3.5. Кататься следует в одном направлении

3.6. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м)

3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать

3.8. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о спуске с дистанции по каким-либо причинам

3.9. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации

школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее²⁸ лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять лыжи и спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Методы выявления отбора одаренных детей в лыжных гонках

Принимая во внимание, что процесс подготовки высококвалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени. Для этого процесса нужно учитывать ведущие признаки индивидуальности в соответствии с динамикой изменения результата. Динамика взаимосвязей личностных особенностей с темпом прироста результата по годичным циклам у лыжников гонщиков существенно различается.

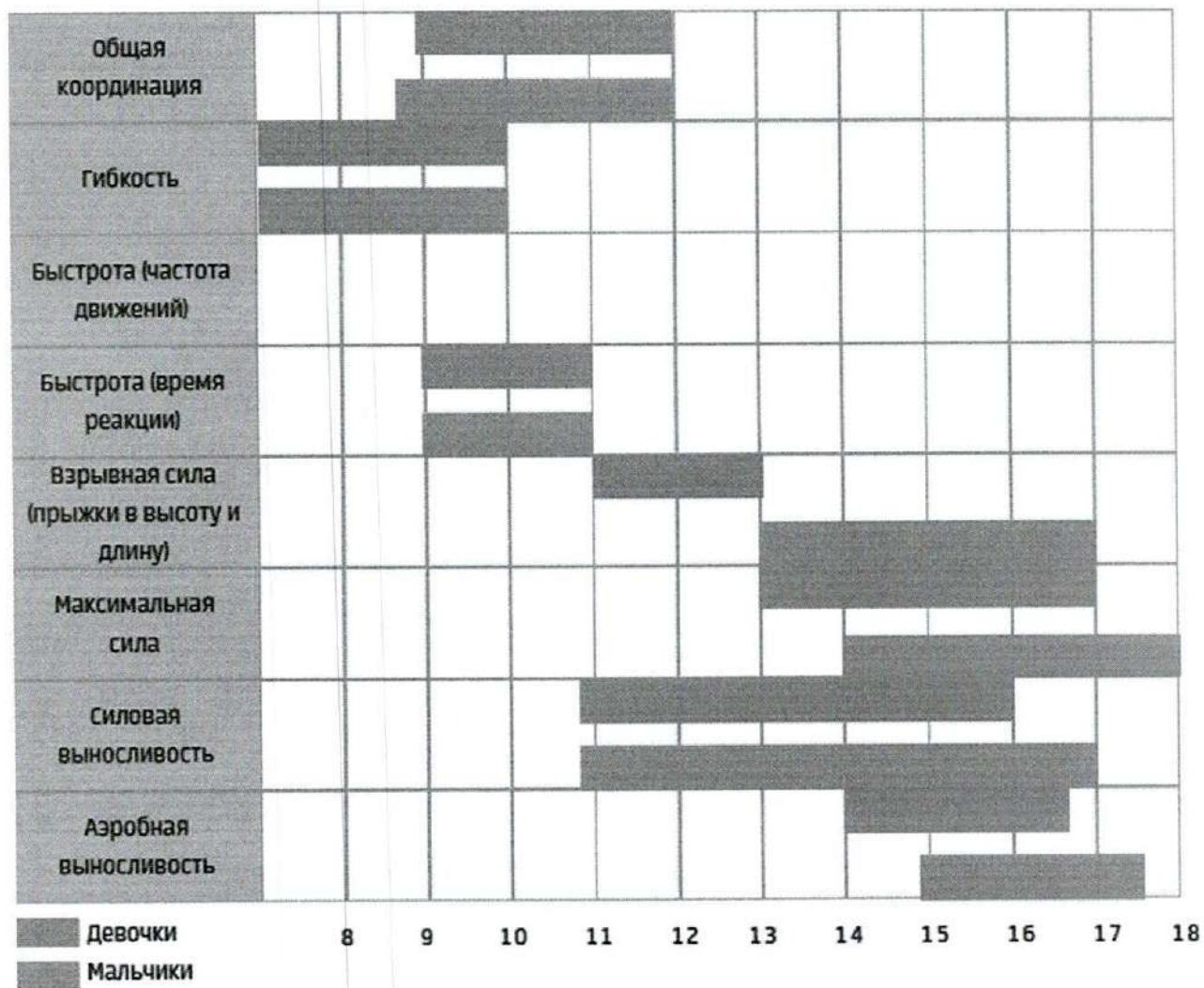
У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результата способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, экстравертированность, общительность, меньшая тревожность, высокая критичности самооценки, особенно в показателях специфичных для спортивной деятельности

В основном выявление одаренных детей определяется по сдаче контрольных нормативов, по росту спортивных показателей, по призовым местам на соревнованиях различного уровня с высокой конкуренцией.

Сензитивные периоды роста физических способностей детей (по Viru at al,1999)

Физические способности / пол	Препубертатный скачок / возраст	Подрасковый скачок / возраст
Аэробные способности		
Мальчики	5-9	12-16
Девочки	5-9	12-16
Силовые способности		
Мальчики	5-9	13-16
Девочки	5-9	10-15
Быстрота		
Мальчики	5-9	12-14
Девочки	5-9	-
Скоростно-силовые		
Мальчики	5-9	12-16
Девочки	5-9	9-13

Сенситивные периоды в развитии различных двигательных способностей детей по В.Б. Иссурину, 2010



Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий

профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные³¹ принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной мобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов

спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс³² систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

План воспитательной и профориентационной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний	Воспитательная	октябрь, май
2.	Проведение бесед с учащимися по технике безопасности (на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	в течении года
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, соревнованиях.	Воспитательная Познавательная	в течении года
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	в течении года
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
10.	Проведение беседы о профессии тренер, учитель физической культуры	Воспитательная Познавательная	в течение учебного года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность,	в течение учебного года

		сила воли и т.д.)	33
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение учащихся к творческим конкурсам в условиях ДЮСШ	Выявление творческих способностей	в течение учебного года
15.	Проведение бесед по антидопинговым правилам	Познавательная	в течении учебного года

Антидопинговые правила

Общероссийские антидопинговые правила, разработанные общероссийской антидопинговой организацией с учетом антидопинговых правил, утверждены приказом Минспорттуризма России от «13» апреля 2011 г.

№ 307.

Международная федерация лыжного спорта (ФИС) является одной из наиболее активных и передовых международных спортивных федераций, ведущих жесткую и сложную борьбу с допингом. ФИС является активным приверженцем борьбы против применения допинга — с тем, чтобы предложить всем спортсменам и участникам соревнований в каждой из дисциплин возможность участия в справедливых и безопасных состязаниях.

Медицинский комитет ФИС отвечает за представление рекомендаций Совету ФИ по поводу образовательных и профилактических программ борьбы с допингом, которые включают в себя следующее: разработка образовательных и профилактических программ в области борьбы с допингом для использования их национальными ассоциациями лыжного спорта; анализ Запрещенного списка ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) с учетом специфики дисциплин ФИС; консультации относительно специализированной спортивной информации, в том, что касается характерных особенностей дисциплин и типов веществ, способных улучшать результаты выступления спортсменов.

Ответственность за осуществление других видов деятельности ФИС в области борьбы с допингом, таких как организация тестирования и пр., оговаривается в соответствующих статьях Антидопинговых правил ФИС.

Антидопинговый эксперт ФИС отвечает за разработку программы тестирования и надзор за ее осуществлением, включая следующее:

- создание оптимальной системы антидопингового контроля, известной под названием «Биологический паспорт»:

- создание индивидуального долгосрочного гематологического профиля с использованием проб крови, взятых в соревновательный и внесоревновательный периоды

-обнаружение запрещенных веществ и профилей в соотношении³⁴ тестостерона/эпитестостерона, а также профилей ЭПО в моче путем анализа проб мочи, взятых в соревновательный и внесоревновательный периоды

-внесение предложений по правилам ФИС в пределах научно обоснованных данных и статистических алгоритмов

- постоянное совершенствование антидопинговой программы ФИС

- подготовка документов при подозрении о нарушении антидопинговых правил ФИС

- рассмотрение вопроса об отступлении от правил в случае природного повышенного уровня гемоглобина.

Комитет ФИС по разрешениям на терапевтическое применение (TUE) отвечает за рассмотрение вопросов об отступлении от правил в случае:

- использования субстанций, приведенных в запрещенном списке ВАДА:

а) при астме

б) по медицинским показаниям, требующим использования запрещенных субстанций.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать факт намерения, ошибки, халатности или осознания спортсменом того, что он использовал допинг, при установлении случаев нарушений, описанных в Правилах. В целях соблюдения Правил, включающих наличие запрещенных субстанций, или же их метаболитов, или маркеров, Правила исходят из принципа строгой ответственности. Согласно принципу строгой ответственности, ответственность лежит на спортсмене, и в любой момент, когда в пробе спортсмена обнаруживают запрещенную субстанцию (или метаболитов, маркеров), происходит нарушение Правил независимо от того, намеренно или непреднамеренно запрещенная субстанция попала в организм спортсмена. Если в соревновательный период у спортсмена берут пробу и она оказывается положительной, то результаты данного спортивного соревнования автоматически аннулируются согласно Правилам.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг-контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей

«Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- на базовом уровне подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

- на углубленном уровне подготовки - повышение функциональных возможностей организма спортсменов, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований. Формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

Для поступления на какой-либо уровень подготовки учащиеся сдают нормативы по общей физической подготовленности для определения уровня подготовленности на данный момент. В середине года учащийся снова сдает те же нормативы, для определения роста физических показателей. По окончании прохождения 1-7 года обучения учащийся должен сдать нормативы не менее чем на 20 баллов для зачисления на следующий год обучения, если занимающийся не выполняет требования данные в таблице, значит остается на данном году обучения второй год и так далее.

Нормативы по общей и специальной физической подготовленности по окончании обучения

Виды нормативов

Год обучения	пол	Бал лы	Бег 30м	Бег 60м	Бег 100м	Прыжокв длину смета	Бег 500м	Бег 800м	Бег 1000м	Подтягивание (мальчики) Сгибание и разгибание рукв упоре лежа (девочки)	Бег на лыжахклас. стилем 500м	Бег на лыжах клас. стилем 1.3 км	Бег на лыжах клас. стилем 2 км
1	М	5	6.2	-	-	140	2.50	-	-	3	3.00	-	-
		4	6.3	-	-	130	3.00	-	-	2	3.10	-	-
		3	6.4	-	-	135	3.20	-	-	1	3.30	-	-
	Д	5	6.2	-	-	135	3.00	-	-	5	3.10	-	-
		4	6.4	-	-	130	3.20	-	-	3	3.20	-	-
		3	6.6	-	-	125	3.40	-	-	1	3.40	-	-
2	М	5	6.0	-	-	145	2.40	-	-	5	2.50	-	-
		4	6.2	-	-	140	2.50	-	-	3	3.00	-	-
		3	6.3	-	-	135	3.00	-	-	2	3.10	-	-
	Д	5	6.0	-	-	140	3.00	-	-	8	3.00	-	-
		4	6.2	-	-	135	3.10	-	-	5	3.10	-	-
		3	6.4	-	-	130	3.20	-	-	3	3.20	-	-
3	М	5	5.6	-	-	150	2.35	-	-	7	2.40	-	-
		4	5.8	-	-	145	2.40	-	-	5	2.50	-	-
		3	6.0	-	-	140	2.50	-	-	3	3.00	-	-
	Д	5	5.8	-	-	145	2.50	-	-	10	2.50	-	-
		4	6.0	-	-	140	3.00	-	-	8	3.00	-	-
		3	6.2	-	-	135	3.15	-	-	5	3.15	-	-
4	М	5	5.5	10.7	-	160	2.20	-	4.20	8	-	5.40	-
		4	5.6	10.8	-	155	2.30	-	4.30	6	-	5.50	-
		3	5.8	10.9	-	150	2.40	-	4.40	4	-	6.00	-
	Д	5	5.7	10.8	-	150	2.30	3.35	-	12	-	5.50	-
		4	5.9	10.9	-	145	2.40	3.40	-	10	-	6.00	-
		3	6.0	11.0	-	140	2.50	3.50	-	8	-	6.15	-

5	М	5	5.4	10.5	-	165	-	-	3.50	10	-	5.25	-	37
		4	5.5	10.6	-	160	-	-	4.00	8	-	5.35	-	-
		3	5.6	10.7	-	155	-	-	4.10	6	-	5.45	-	-
	Д	5	5.6	10.7	-	155	-	3.15	-	14	-	5.45	-	-
		4	5.7	10.8	-	150	-	3.20	-	12	-	5.50	-	-
		3	5.8	10.9	-	145	-	3.25	-	10	-	6.00	-	-
6	М	5	5.2	10.2	16.0	180	-	-	3.40	12	-	-	-	8.50
		4	5.3	10.3	16.2	170	-	-	3.50	10	-	-	-	9.00
		3	5.4	10.4	16.3	165	-	-	4.00	8	-	-	-	9.15
	Д	5	5.4	10.5	16.2	170	-	3.05	-	16	-	5.35	-	-
		4	5.5	10.6	16.4	160	-	3.10	-	14	-	5.45	-	-
		3	5.6	10.7	16.5	155	-	3.15	-	12	-	5.55	-	-
7	М	5	-	9.8	15.8	195	-	-	3.20	14	-	-	-	8.30
		4	-	10.0	15.7	190	-	-	3.30	12	-	-	-	8.40
		3	-	10.2	15.6	185	-	-	3.40	10	-	-	-	8.50
	Д	5	-	10.0	16.0	185	-	-	3.30	18	-	5.20	-	-
		4	-	10.2	16.2	170	-	-	3.40	16	-	5.30	-	-
		3	-	10.3	16.4	165	-	-	3.50	14	-	5.40	-	-
8	М	5	-	9.5	15.6	210	-	-	3.10	16	-	-	-	7.30
		4	-	9.6	15.7	200	-	-	3.20	14	-	-	-	7.40
		3	-	9.7	15.8	195	-	-	3.30	12	-	-	-	7.45
	Д	5	-	9.8	15.8	200	-	-	3.15	20	-	5.10	-	7.45
		4	-	9.9	16.0	190	-	-	3.20	18	-	5.20	-	7.50
		3	-	10.0	16.2	185	-	-	3.25	16	-	5.30	-	8.00

**Вопросы для беседы с учащимися по окончании обучения³⁸
базового уровня сложности**

1. Как появились лыжи на земле? (Большая часть территории нашей страны покрыта снегом, люди стали изготавливать скользящие доски для передвижения по снегу).

2. Зачем люди передвигались по снегу на скользящих досках? (Добывали себе пищу, охотились)

3. Как нужно себя вести при выходе на лыжную трассу? (Передвигаться всей группой, внимательно слушать задание тренера, после чего надевать лыжи и выполнять задание, не баловаться).

4. Для занятий лыжными гонками какой нужен инвентарь? (Лыжи, палки, крепления, ботинки)

5. В какую одежду должен быть одет лыжник на тренировку? (Шапка, варежки, спортивные штаны, термобелье (колготки, кофта), спортивная кофта либо легкая куртка, труба (шарф), теплые носки (но не шерстяные)).

6. Нужно ли переодеваться после тренировки в сухую - сменную одежду? (Да).

7. Какие есть стили передвижения на лыжах? (Классический, коньковый).

8. Какие есть способы подъема на лыжах? (лесенкой, елочкой, полуелочкой).

9. Какие вы изучали стойки со спуска? (низкая, средняя – основная, высокая).

10. Какие вы изучали виды стартов на соревнованиях? (масс-старт, раздельный старт).

Примечания: ответы на вопросы могут быть расширенными и не соответствовать готовым ответам.

Итоговое тестирование по теоретической подготовке 1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- a. Франция, Бельгия, Германия
- b. Швеция, Норвегия, Финляндия
- c. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- a. 1956г, Италия
- b. 1924г, Франция
- c. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- a. попеременный двухшажный
- b. попеременный четырехшажный
- c. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- a. Коньковый

- b. Классический
- c. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- a. слалом, лыжные гонки
- b. прыжки с трамплина, биатлон
- c. фристайл, скоростной спуск
- d. лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- a. 70
- b. 50
- c. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- a. 30
- b. 50
- c. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- a. ног
- b. туловища
- c. рук
- d. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- a. двушажный
- b. трехшажный
- c. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- a. поворота на месте
- b. подъемов и спусков
- c. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

- a. «елочка»
- b. «лесенка»
- c. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- a. крутизны склона
- b. длины палок
- c. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- a. «лесенкой»
- b. «елочкой»
- c. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- a. V
- b. | \
- c. =

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со

- a. армреслинг
- b. биатлон
- c. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- a. голкипер
- b. гандикап
- c. предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжную сопернику во время лыжной гонки?

- a. нет, обязан уступить в любом случае
- b. можно
- c. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- a. касанием рукой лыжника
- b. касание палкой лыж соперника
- c. наездом на пятки лыж соперника
- d. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

- a. одиночным
- b. парным
- c. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- a. коньковый
- b. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

a. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

b. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

c. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- a. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- b. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- c. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- a. увеличить скорость
- b. сохранить скорость
- c. сохранить равновесие

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- a. попеременный двухшажный ход
- b. попеременный четырехшажный ход
- c. одновременный бесшажный ход
- d. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- a. общий
- b. одиночный или парный
- c. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое

качество:

- a. а. быстроту
- b. б. силу
- c. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные

гонки носят:

- a. физические упражнения ациклического характера
- b. комбинированные физические упражнения
- c. физические упражнения циклического характера

ОТВЕТЫ НА ТЕСТ:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	б	а	а	г	б	а	с	а	с	с	а	б	а
№ задания	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Ответ	б	б	с	д	а	б	б	б	а	б	а	б	с	с

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1) Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
- 2) Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
- 3) Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации) / Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
- 4) Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.
- 5) Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
- 6) Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул-ры им. П. Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
- 7) Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
- 8) Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
- 9) Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
- 10) Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: учебник / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 506 с.
- 11) Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.
- 12) Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
- 13) Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. – 101 с.