

Муниципальное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва №3»

Рассмотрена и рекомендована
Тренерским советом
МУ СШОР №3
Протокол от 28.08.2017 № 6

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МУ СШОР №3
от 29.09.2017 №116/1-од

Директор школы

_____ Н.А.Куликов

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта лыжные гонки**

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утв. приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111)

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Ярославль

2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников
3. Годичный учебно-тематический план по этапам подготовки
4. Содержание программы
 - 4.1 Этапы НП
 - 4.2 Этапы ТГ с 1-5 г.о.
 - 4.3. Этапы СС
5. Психологическая подготовка
6. Воспитательная работа
7. Материально-техническое обеспечение
8. Список литературы
9. Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа для МУ СШОР №3 составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утв. [приказом](#) Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. N 111) (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34](#) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и [подпункта 4.2.27](#) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](#) Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112).

Данная программа предназначена для подготовки лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах спортивного совершенствования (ГСС) и высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и характеризуется следующей **направленностью**:

- на отбор одаренных детей;
- на привитие стойкого интереса к занятиям спортом
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта ;
- на планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- на воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных спортсменов;
- на сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Цель программы:

- развитие спортивных и творческих способностей детей;
 - формирование культуры здорового образа жизни;
 - выявление детей, проявивших способности в спорте, адаптация к жизни в обществе;

В учреждении данная цель достигается через учебно- тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни, развитие способностей детей в избранном виде спорта, отбор перспективных обучающихся для специализированной подготовки, достижения высоких результатов, позволяющих спортсменам войти в состав сборной команды области по лыжным гонкам, а в группах спортивного совершенствования отработка технического мастерства, достижение высокого уровня тренированности и опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативных требований «кандидат в мастера спорта», «мастер спорта России».

Система многолетней спортивной подготовки лыжника-гонщика включает в себя: этап начальной подготовки (3 года обучения), учебно-тренировочный этап (5 лет обучения) и этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства рассчитанного на 3 года обучения, и 52 недели.

Условия набора. В группы начальной подготовки зачисляются мальчики и девочки с 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

В программе для каждого этапа обучения определены цели, поставлены задачи, определены пути и средства их решения, разработан режим учебно-тренировочной занятий с учётом:

- значительно возросшей нагрузки на учащихся в общеобразовательной школе;
- увеличения продолжительности урока в общеобразовательной школе до 45 мин. и двух 20-мин. перемен;
- требований СанПиН Роспотребнадзора раздел 8, п.8.2, п.п. 8.2.3, 8.2.4., 8.2.6;
- специфики лыжного спорта:

в зимнее время года продолжительность светового дня короче.

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Наполняемость групп(чел)		
		Минимальная наполняемость групп	Оптимальный Состав групп	Максимальный состав групп
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	1	1-3	8

Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	1	4-8	10
Тренировочный (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	10-12	10-12	14
	Свыше 2-х лет	10-12	8-10	12
Начальной Подготовки	До 1 года	12-15	14-16	25
	Свыше 1 года	12-15	12-14	20

таблица №2

Возрастные границы этапов подготовки

Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
9-11 лет	11-17 лет	17-19 лет	До 21 года

таблица №3

ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	Объем тренировочной нагрузки в год (в академических часах)
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32	1664
Этап совершенствования Спортивного мастерства	Весь период	24	1248
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 1 года	12	624
	Свыше 1 года	18	936
Этап начальной подготовки	До 1 года	6	312
	Свыше 1 года	8	416

Основные формы организации тренировочного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия физкультурно-оздоровительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, спортивные праздники, самостоятель-

ные занятия физическими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия- это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы «Лыжные гонки», которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно-познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью, и УТЗ с образовательно –тренировочной направленностью. Учебно - тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, лыжных ходов, описание техники их выполнения).

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью. Этим занятиям в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности. УТЗ с образователь но - тренировочной направленностью планируются:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;
- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением обучающихся в самостоятельную деятельность.

Независимо от формы проведения каждое занятие состоит из трех частей:

подготовительной, основной и заключительной.

- Подготовительная часть- занимает 10-15% общего времени занятия и состоит передвижения к месту занятий, организационного момента и разминки.
- Основная часть занимает 70-75 % всего времени занятия. В этой части осваивается новый материал или совершенствуется уже знакомый.
- Заключительная часть составляет 20%. Выполняются упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС, подводятся итоги занятия.

Формы подведения итогов реализации спортивной программы по лыжным гонкам:

- мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников (1 раз в год, осенью);
- контрольные упражнения,
- сдача контрольно-переводных нормативов (1 раз в год, весной);
- участие в соревнованиях по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- самостоятельная работа обучающихся;
- углубленное медицинское обследование.

Ожидаемые результаты:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.
- выполнение спортивных разрядов

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на всероссийских и международных соревнованиях.
- необходимые знания в области теории и методики физической культуры и спорта.

Спортивная программа по лыжным гонкам, в зависимости от этапа подготовки, включает в себя от 5 до 7-ми основных разделов.

1. «Основы знаний». Этот раздел является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса: в виде проведения чисто теоретических занятий, или в 5-10 минутных сообщениях во время учебно-тренировочных занятий.

Теоретические знания обучающиеся приобретают в форме бесед, объяснений на учебно-тренировочных занятиях.

2. «Практическая подготовка»- это вид спортивной подготовки, направленной на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Практическая подготовка подразделяется на: **общую, специальную, техническую** **контрольные упражнения и участие в соревнованиях.**

Целью общей физической подготовки (ОФП) является направленность на общее развитие и укрепление здоровья спортсмена, улучшение физического развития, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов), выполнения комплекса ОРУ, кроссовой подготовки.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, общей, силовой и специальной выносливости, которое достигается путём кросса с имитацией, выполнения прыжковых и имитационных упражнений (имитация с палками, шаговая имитация и др.)

Техническая подготовка - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика, освоение объёма тренировочных нагрузок адекватных возрасту и этапу обучения: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом», а в дальнейшем совершенствование техники основных видов лыжных ходов, а также совершенствование спортивного мастерства.

Контрольные упражнения, участие в соревнованиях

служат для оценки физической подготовленности (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации движений), для выявления динамики уровня подготовленности, накопления соревновательного опыта, повышения функциональной подготовленности.

Углубленное медицинское обследование (начинается с этапа начальной подготовки)

Осуществляется специалистами врачебно -физкультурного диспансера и педиатрами городской детской поликлиники. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного(весна) периодов. Оно включает в себя: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям организуются дополнительные консультации у других специалистов.

Восстановительные мероприятия(начиная с этапа учебно-тренировочной подготовки

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок-неотъемлемая составная часть системы подготовки, как высококвалифицированных, так и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными способностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Одним из главных восстановительных средств является **рациональное и правильное 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 преобладаниями аэробного и смешанного(аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне при температуре 70° С не должно превышать 30-35 минут, а с предварительной нагрузкой(тренировка или соревнование) не более 20-25 минут. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.

Инструкторская и судейская практика (начиная с 3-го года обучения этапа учебно-тренировочной подготовки)

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах 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. Выполнение обязанностей секретаря на старте и финише, помощника начальника дистанции, контролера.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ.

Этап начальной подготовки 1 года обучения.

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры и эстафеты и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации.

2. Специальная физическая подготовка .

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

3. Техническая подготовка.

Обучение способам передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полу-ёлочкой», беговым шагом. Имитационные и прыжковые упражнения.

4. Контрольные упражнения.

Участие в соревнованиях. Участие в 1-3 соревнованиях . См. приложение №1

III. Углубленное медицинское обследование. Медицинское обследование проводится 1 раза в год, в конце подготовительного сезона –осень.

Этап начальной подготовки 2 года обучения.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия 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.

3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований

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 двух-шажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двух-шажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

4. Основные средства восстановления

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

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

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двух-шажным 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», «полу-елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

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

См. приложение №1

III. Углубленное медицинское обследование. Медицинское обследование проводится 1 раз в год, в конце подготовительного сезона -осень.

1. Учебно-тренировочный этап 1 года обучения. **(начальная спортивная специализация)**

Теоретические занятия

1. Лыжные гонки в мире, России, СДЮСШОР.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье. Техника безопасности .

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и 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.

4. Основы техники лыжных ходов.

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

5. 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.

6. Основные средства восстановления. Врачебный контроль

7. Соревнования по лыжным гонкам

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости.

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

2. Специальная физическая подготовка, техническая подготовка

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

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

целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

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

3. Контрольные упражнения и соревнования .

Учащиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 12-15 стартах на дистанциях 3-5км девушки и 5-10км юноши. См. приложение №2

III. Углубленное медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

IV. Восстановительные мероприятия.

Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Учебно-тренировочный этап 2 года обучения. (начальная спортивная специализация)

1. Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ .

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физическое и функциональное состояние спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

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

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

5. Выбор лыжного инвентаря, хранение и уход за ним. Подготовка лыж для УТЗ и соревнований.

6. Правила соревнований по лыжным гонкам

7. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях

8. Основные средства восстановления .

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения направленные на повышение общей и силовой выносливости.

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

2. Специальная физическая подготовка. техническая подготовка .

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

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

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

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

3. Контрольные упражнения и соревнования .

Учащиеся 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 12-15 стартах на дистанциях 3км, 5 и 10км классическим и свободным стилем. см. приложение №2

III. Углубленное медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

IV. Восстановительные мероприятия .

1. Учебно-тренировочный этап 3 года обучения. (углубленная тренировка)

1. Теоретическая подготовка

1. Анализ выступлений Российских спортсменов на Всероссийских и международных соревнованиях .

Анализ выступлений ведется в виде бесед, рассуждений тренера с учащимися. Здесь большая роль отводится оценке выступлений спортсменов со стороны учащихся.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Питание, самоконтроль при занятиях спортом .

Большое значение при занятиях спортом имеет правильное питание. При недостатке калорий эффект от тренировок будет очень низким. Что приведет к упадку сил и снизит эффективность тренировок. Не допускается полное или частичное голодание при занятиях спортом. Это будет истощать организм. Нельзя переедать перед тренировочными занятиями или есть впопыхах.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру в регулировании тренировочного процесса. Самоконтроль-это показатели самонаблюдений(например сон, пульс, вес).Существенным является ведение дневника наблюдений самоконтроля. На основании ведения дневника самоконтроля тренер может увидеть изменение в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

5.Средства для подготовки лыж к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Классификация лыжных мазей , парафинов порошков. Особенности их применения и хранения.

6. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Ознакомление с положением о соревнованиях. Цели и задачи соревнований.

7. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

8. Основные средства восстановления.

К средствам восстановления относятся витамины, массаж, баня.

II. Практическая подготовка.

2. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка.

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

3. Техническая подготовка .

Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход.

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 18-19 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши). см. приложение №2

III. Углубленное медицинское обследование. Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

IV. Восстановительные мероприятия.

Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

V. Инструкторская практика

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 эстафеты передачи.

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения. (углубленная тренировка)

I. Теоретические занятия

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Техника безопасности на занятиях лыжными гонками.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с

учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.

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.

6. Соревнования по лыжным гонкам. Разбор выступлений после соревнований.

7. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Подготовка стартового и финишного городка к соревнованиям. Подготовка лыжных трасс.

8. Основные средства восстановления .

К основным средствам восстановления относится правильное питание, прием витаминов, массаж и самомассаж, баня.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками) , прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

3. Техническая подготовка

Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход; совершенствование горнолыжной техники.

4. Контрольные упражнения и участие в соревнованиях

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши). см. приложение № 2

Ш. Углубленное медицинское обследование. Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

IV. Восстановительные мероприятия.

Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

V. Инструкторская практика.

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.

***Учебно-тренировочный этап 5 года обучения.
(углубленная тренировка)***

1. Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Гигиена, закаливание, режим.

Неотъемлемой частью физического воспитания и тренировочного процесса являются гигиена и закаливание. К гигиене относятся гигиена питания, питьевого режима. Уход за кожей, гигиена мест занятий, одежды и обуви, профилактика травматизма.

Закаливание дает возможность избежать многих болезней, продлить жизнь, сохранить высокую работоспособность. В современных условиях значение закаливания все более возрастает.

5. Соревнования по лыжным гонкам

Классификация и типы соревнований. Классификация соревнований Российской Федерации. Соревнования делятся на 3 категории: 1-я категория-Чемпионаты, кубки, первенства, Спартакиады проводимые на уровне Российской Федерации, федеральных округов РФ, международные соревнования и соревнования СНГ, проводимые на территории РФ. 2-я категория- соревнования районных, городских и др. административных делений. 3-я категория- соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективах физкультуры.

6. Правила соревнований по лыжным гонкам

Организация соревнований, положение о соревнованиях, программа соревнований. Медицинский контроль.

7. Основные средства восстановления

8. Выбор лыжного инвентаря, уход за ним

9. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка.

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками) , прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

3. Техническая подготовка

Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход; совершенствование горнолыжной техники.

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши). См. приложение № 2

III. Углубленное медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

IV. Восстановительные мероприятия.

Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

V. Инструкторская практика

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. Выполнение обязанностей секретаря на старте и финише, помощника начальника дистанции, контролера.

ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

На этапе спортивного совершенствования целью практической подготовки, которая включает в себя общую, специальную и техническую подготовки, является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи практической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;

2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при движении классическим и коньковым стилями.

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

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

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

С выпадом снега совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку

включаются участки трассы с различным профилем, состояние лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влияние утомления.

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

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ ***(углубленная тренировка)***

1. Теоретическая подготовка

Наиболее важными средствами теоретической подготовки в группах спортивного совершенствования 1 года обучения являются:

1. Основы совершенствования спортивного мастерства

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

2. Основы методики тренировки

Характеристика технических нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

3. Анализ соревновательной деятельности

Особенности соревновательной деятельности лыжника- гонщика. Индивидуальная оценка реализации. Техничко- тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы на соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

4 Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника- гонщика

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников, Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно- педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

5. Восстановительные средства и мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, быстроты, силовой выносливости и силы. Упражнения для развития силы ног и плечевого пояса.

2. Специальная физическая подготовка.

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками) , прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Совершенствование индивидуальной техники.

3. Техническая подготовка

Совершенствование индивидуальной техники свободного и классического ходов. Совершенствование техники попеременно-двух-шажного хода. Совершенствование

горнолыжной техники, развитие скоростной выносливости.

4.

Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-10 км (юноши). см. приложение №2

Ш. Углубленное медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

IV. Восстановительные мероприятия.

Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

V. Инструкторская практика.

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. Выполнение обязанностей секретаря на старте и финише, помощника начальника дистанции, контролера.

ГСС 2 и 3-ИЙ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ГВСМ (углубленная тренировка)

1. Теоретические занятия

Для групп спортивного совершенствования 2-го и 3-го года обучения такими же главными средствами теоретической подготовки являются:

Основы совершенствования спортивного мастерства :

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

1. Основы методики тренировки:

Характеристика технических нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки

квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

2. Анализ соревновательной деятельности:

Особенности соревновательной деятельности лыжника- гонщика. Индивидуальная оценка реализации. Техничко- тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы на соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

3. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика.

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников, Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно- педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

4. Восстановительные средства и мероприятия :

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, быстроты, силовой выносливости и силы. Упражнения для развития силы ног и плечевого пояса.

2. Специальная физическая подготовка.

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками) , прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Совершенствование индивидуальной техники.

3.Техническая подготовка

Совершенствование индивидуальной техники свободного и классического ходов. Совершенствование техники попеременно-двух-шажного хода. Совершенствование горнолыжной техники, развитие скоростной выносливости.

4. Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши). см. приложение № 3

III. Углубленное медицинское обследование. Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

IV. Восстановительные мероприятия.

Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

V. Инструкторская практика.

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. Выполнение обязанностей секретаря на старте и финише, помощника начальника дистанции, контролера.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать

хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

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

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию .

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

для тренеров

- Микроавтобус Газель 1 единица
- снегоход «Буран» 4 единицы
- помещения с лыжными базами – 740,02 кв.м
- персональные компьютеры 1 единица
- копировальная техника
- школьная библиотека
- школьная видеотека
- кинокамера 1 единица
- лыжный инвентарь
- мягкий инвентарь
- скакалки.
- тренажеры
- мячи

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Для тренеров-преподавателей:

- П.В. Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Лёвочкина, «Лыжные гонки»,Москва 2005 г.;
- П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004;
- Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
- Бауэр В.Г. «Организация контроля педагогической работы спортивных школ», Минск «Скарына», 1992
- Бутин И.М. «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;
- Видякин М.В «Система лыжной подготовки детей и подростков», Волгоград, 2006 М.,2003
- Губа В.П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт»,
- Ермолаев Ю.А, «Возрастная физиология» изд. «СпортАкадемПресс», М.,2001 г.;
- Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969
- Логинова В.А. «Правила соревнований по лыжным гонкам» Москва – 2007
- Манжосов В.Н.«Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ;
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., «Лыжный спорт», изд. «Высшая школа», М.,1979 .
- Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;
- Раменская Т.И. «Юный лыжник», изд. «СпортАкадемПресс», М.,2004 .
- Фатеева Л.П. «Подвижные игры для школьников», Ярославль, Академия развития, 2008;
- сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для отбора (набора) в группы начальной подготовки первого года обучения

№	Контрольное упражнение	Мальчики				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
	Баллы	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м	8.0	7.6-7.8	7,5-6,6	6,5-6.0	5,8 и быстр.
2	Бег 60м	12.0	11.9-11.8	11.6-11.2	11.1-10.9	10.7 и быстр.
3	Прыжок в длину с места	80-89см	90-99см	100-139	140-155	160 и дал
4	Метание теннисного мяча	-	-	16,5м	17м	18м

Проходной балл - 9.

№	Контрольное упражнение	Девочки				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
	Баллы	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м	9,0	8,5-8,1	8,0-7,1	7,0-6,1	6,0 и быст
2	Прыжок в длину с места	80-89см	90-99см	100-129	130-145	150 и дал
3	Метание теннисного мяча	-	-	13м	13,5м	14 и бол

Проходной балл – 9

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода в группы начальной подготовки второго и третьего года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30м (не более 5,8 сек) Бег 60м (не более 10,7 сек)	Бег 30м (не более 6,0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160 см) Метание теннисного мяча(не менее 18м)	Прыжок в длину с места(не менее 155 см) Метание теннисного мяча(не менее 14м)
Теоретическая подготовка	Темы № 1-6	Темы № 1-6

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для перевода в группы на тренировочный этап ТГ-1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30м (не более 5,8 сек) Бег 60м (не более 10,7 сек)	Бег 30м (не более 6,0 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160 см) Метание теннисного мяча(не менее 18м)	Прыжок в длину с места(не менее 155 см) Метание теннисного мяча(не менее 14м)
Теоретическая подготовка	Темы № 1,4,6,7	Темы № 1,4,6,7
	Выполнение 3 юн разряда	Выполнение 3 юн разряда

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 г.о**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,3 сек)	Бег 60м(не более 10,8сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 190 см)	Прыжок в длину с места(не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин.45 с)	Бег 800м (не более 3мин.35 с)
	Льжи кл.стиль 3км (не более 14мин. 55с.)	Льжи кл.стиль 3км (не более 16мин.54с.)
	Льжи св.стиль 3км (не более 14мин. 53с.)	Льжи св.стиль 3км (не более 16мин.40с.)
	Льжи кл.стиль 5км (не более 25мин. 40с.)	Или другие дистанции
	Льжи св.стиль 5км (не более 25мин. 15с.)	Или другие дистанции
Теоретическая подготовка	Темы № 2,3,4,5,8	Темы № 2,3,4,5,8
	Выполнение 2 юн. разряда	Выполнение 2 юн. разряда

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 г.о**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,1 сек)	Бег 60м(не более 10,7сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 190 см)	Прыжок в длину с места(не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин.42 с)	Бег 800м (не более 3мин.33 с)
	Льжи кл.стиль 5км (не более 22мин. 20с.)	Льжи кл.стиль 3км (не более 14мин.48с.)
	Льжи св.стиль 5км (не более 22мин 05с.)	Льжи св.стиль 3км (не более 14мин.33с.)
	Льжи кл.стиль 10км (не более 47мин. 12с.)	Льжи 5км клюстиль(не более 25мин.27с)
	Льжи св.стиль 10км (не более 46мин. 13с.)	Льжи 5км св.стиль(не более 24мин.51с)
Теоретическая подготовка	Темы № 2,4,5,6,9,10,11,12	Темы № 2,4,5,6,9,10,11,12
Инструкторская практика	+	+
	Выполнение 1 юн. разряда	Выполнение 1 юн. разряда

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4 г.о**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,1 сек)	Бег 60м(не более 10,5сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 195 см)	Прыжок в длину с места(не менее 170 см)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин.15 с)	Бег 800м (не более 3мин.20 с)
	Льжи кл.стиль 5км (не более 19мин. 35с.)	Льжи кл.стиль 3км (не более 13мин.05с.)
	Льжи св.стиль 5км (не более 19мин 12с.)	Льжи св.стиль 3км (не более 12мин.50с.)
	Льжи кл.стиль 10км (не более 41мин. 00с.)	Льжи 5км кл.стиль(не более 22мин.20с)
	Льжи св.стиль 10км (не более 39мин. 50с.)	Льжи 5км св.стиль(не более 21мин.40с)
Теоретическая подготовка	Темы № 4,5,6,10,12,13,14	Темы № 4,5,6,10,12,13,14
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Инструкторская практика	+	+
+	Выполнение 3 спортивного. разряда	Выполнение 3 спортивного разряда

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5 г.о**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 15,0 сек)	Бег 60м(не более 10,3сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 200 см)	Прыжок в длину с места(не менее 175 см)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин.10 с)	Бег 800м (не более 3мин.05 с)
	Льжи кл.стиль 5км (не более 17мин. 30с.)	Льжи кл.стиль 3км (не более 11мин.50с.)
	Льжи св.стиль 5км (не более 17мин 10с.)	Льжи св.стиль 3км (не более 11мин.20с.)
	Льжи кл.стиль 10км (не более 36мин. 30с.)	Льжи 5км клюстиль(не более 20мин 00с)
	Льжи св.стиль 10км (не более 35мин. 10с.)	Льжи 5км св.стиль(не более 19ми.10с)
Теоретическая подготовка	Темы № 2,4,5,6,8,9.10,	Темы № 2,4,5,6,8,9.10,
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Инструкторская практика	+	+

	Выполнение 2 спор. разряда	Выполнение 2спорт. разряда
--	----------------------------	----------------------------

39

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ТГ 5-г.о.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 14,0 сек)	Бег 60м(не более 10,0сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 220 см)	Прыжок в длину с места(не менее 185 см)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин.42 с)	Бег 800м (не более 3мин.33 с)
	Льжи кл.стиль 5км (не более 16мин. 00с.)	Льжи кл.стиль 3км (не более 10мин33 с.)
	Льжи св.стиль 5км (не более 15мин 05с.)	Льжи св.стиль 3км (не более 10мин.04с.)
	Льжи кл.стиль 10км (не более 33мин. 00с.)	Льжи 5км кл.стиль(не более 18мин.10с)
	Льжи св.стиль 10км (не более 31.10мин. 13с.)	Льжи 5км св.стиль(не более 17мин.0с)
Теоретическая подготовка	Темы № 3.4.5.6.9.10.14.15	Темы № 3.4.5.6.9.10.14.15
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Инструкторская практика	+	+
	Выполнение 1 спор. разряда	Выполнение 1спорт. разряда

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРИВНОГО МАСТЕРСТВА СС-1 Г.О. И СС-2 Г.О.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 14,0 сек)	Бег 60м(не более 10,0сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 220 см)	Прыжок в длину с места(не менее 185 см)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин.42 с)	Бег 800м (не более 3мин.33 с)
	Льжи кл.стиль 5км (не более 16мин. 00с.)	Льжи кл.стиль 3км (не более 10мин33 с.)
	Льжи св.стиль 5км (не более 15мин 05с.)	Льжи св.стиль 3км (не более 10мин.04с.)
	Льжи кл.стиль 10км (не более 33мин. 00с.)	Льжи 5км кл.стиль(не более 18мин.10с)
	Льжи св.стиль 10км (не более 31.10мин. 13с.)	Льжи 5км св.стиль(не более 17мин.0с)
Теоретическая подготовка	Темы №..5.9.10.14.15	Темы №..5.9.10.14.15
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Инструкторская практика и	+	+

судейская практики		
	Выполнение разряда КМС	Выполнение разряда КМС

40

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 14,0 сек)	Бег 60м(не более 10,0сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 220 см)	Прыжок в длину с места(не менее 185 см)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин.42 с)	Бег 800м (не более 3мин.33 с)
	Льжи кл.стиль 5км (не более 16мин. 00с.)	Льжи кл.стиль 3км (не более 10мин33 с.)
	Льжи св.стиль 5км (не более 15мин 05с.)	Льжи св.стиль 3км (не более 10мин.04с.)
	Льжи кл.стиль 10км (не более 33мин. 00с.)	Льжи 5км кл.стиль(не более 18мин.10с)
	Льжи св.стиль 10км (не более 31.10мин. 13с.)	Льжи 5км св.стиль(не более 17мин.0с)
Теоретическая подготовка	Темы №.5.9.10.14.15	Темы №.5.9.10.14.15
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Инструкторская и судейская практика	+	+
ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВА МС РОССИИ И МСМК		

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования	Тренировочный этап (спортивный этап специализации)	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей Спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим Всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раза в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более 2-х сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица Измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Лыжи гоночные	Пар	16
2	Крепления лыжные	Пар	16
3	Палки для лыжных гонок	Пар	16
4	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ретрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	Штук	1
5	Снегоход	Штук	1
6	Измеритель скорости ветра	Штук	2
7	Термометр наружный	Штук	4
8	Флажки для разметки трасс	Комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Весы медицинские	Штук	2
10	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	Комплект	2
11	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	Пар	5
12	Доска информации	Штук	2
13	Зеркало настенное (0,6 х 2м)	Комплект	4
14	Лыжероллеры	Пар	16
15	Мат гимнастический	Штук	6
16	Набивные мячи от 1 до 5 кг	Комплект	2
17	Мяч баскетбольный	Штук	1
18	Мяч волейбольный	Штук	1
19	Мяч теннисный	Штук	16
20	Мяч футбольный	Штук	1
21	Палка гимнастическая	Штук	12
22	Рулетка металлическая 50м	Штук	1
23	Секундомер	Штук	4
24	Скакалка гимнастическая	Штук	12
25	Скамейка гимнастическая	Штук	2
26	Стенка гимнастическая	Штук	4
27	Стол для подготовки лыж	Комплект	2
28	Электромегафон	Комплект	2
29	Эспандер лыжника	Штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
				Этапы спортивной подготовки							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. Изм.	Расчетная единица	Этап НП		Этап Учебно-трениров		Этап Спорт. Совершенств		Этап ВСМ	
				К-во	срок эксплуат. (лет)	К-во	срок эксплуат. (лет)	К-во	срок эксплуат. (лет)	К-во	срок эксплуат. (лет)
1	Лыжи гоночные	Пар	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2	Крепления лыжные	Пар	На Занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
3	Палки для лыжных Гонок	Пар	На Занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1
4	Лыжероллеры	Пар	На Занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица Измерения	Количество Изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	Пар	16
2	Чехол для лыж	Штук	16
3	Очки солнцезащитные	Штук	16
4	Нагрудные номера	Штук	200

таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				Этапы спортивной подготовки							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. Изм.	Расчетная единица	Этап НП		Этап Учебно-трениров		Этап Спорт. Совершенств		Этап ВСМ	
				К-во	срок эксплуат. (лет)	К-во	срок эксплуат. (лет)	К-во	срок эксплуат. (лет)	К-во	срок эксплуат. (лет)
1	Очки солнцезащитные	Пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	Пар	На Занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
3	Чехол для лыж	штук	На Занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
4	Ботинки лыжные	Пар	На Занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5	Кроссовки для зала	пар	На Занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1