

***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования***

***«Детско-юношеская спортивная школа»***

456780 Челябинская область г. Озёрск пр. Победы, 15-а тел/факс. 8-(35130) 25149, ИНН №7422023168, e-mail: [dussh\_ozersk@mail.ru](mailto:dussh_ozersk@mail.ru)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор МБУДО «ДЮСШ»  С.В. Кошурников  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

**«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся 8-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Автор-составитель: Скопинцева Светлана Юрьевна,

тренер-преподаватель,

первая квалификационная категория;

Летягина Гульниса Хакимяновна,

тренер-преподаватель,

первая квалификационная категория

**г. Озерск**

**2018 г.**

**I. Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжные гонки (далее-Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении «лыжные гонки» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа».

Программа составлена в соответствии с:

- [Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных](http://i.garant.ru/document?id=70323082&sub=0) государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», и с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);

- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление ФСН СЗППБЧ 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».

- Устав МБУДО «ДЮСШ».

Программа разработана для тренеров-преподавателей ДЮСШ», занимающихся с детьми групп этапов: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1. подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;

2. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

3. подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

**Характеристика лыжных гонок**

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.).

*Таблица 1*

**Дисциплины лыжных гонок**

**(номер-код Всероссийского реестра видов спорта: 0310005611Я)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| классический стиль - спринт | 31233611Я | свободный стиль 30 км | 31183811Я |
| классический стиль 0,5 км | 3113811Н | свободный стиль 30 км (масстарт) | 31383611Я |
| классический стиль 1 км | 3123811Н | свободный стиль 50 км | 31193811Г |
| классический стиль 3 км | 3133811Н | свободный стиль 50 км (масстарт) | 31393611Г |
| классический стиль 5 км | 3143811С | свободный стиль 70 км | 31203811М |
| классический стиль 7,5 км | 31423811Н | скиатлон (5 км + 5 км) | 31263811Д |
| классический стиль 10 км | 3153611Я | скиатлон (7,5 км + 7,5 км) | 31463611Б |
| классический стиль 15 км | 3163611Я | скиатлон (10 км + 10 км) | 31473811Ю |
| классический стиль 20 км | 3173811Я | скиатлон (15 км + 15 км) | 31483611А |
| классический стиль 30 км | 3183811Я | персьют (5 км + 5 км) | 31213811С |
| классический стиль 30 км (масстарт) | 31373611Я | персьют (7,5 км + 7,5 км) | 31453811Б |
| классический стиль 50 км | 3193811Г | персьют (10 км + 10 км) | 31223811А |
| классический стиль 50 км (масстарт) | 31363611Я | персьют (15 км + 15 км) | 31443811А |
| классический стиль 70 км | 31103811М | эстафета (4 чел. х 3 км) | 31433811Д |
| командный спринт | 31353611Я | эстафета (4 чел. х 5 км) | 31243611С |
| свободный стиль - спринт | 31403611Я | эстафета (4 чел. х 10 км) | 31253611А |
| свободный стиль 0,5 км | 31113811Н | лыжероллеры - командная гонка | 31281811Я |
| свободный стиль 1 км | 31123811Н | лыжероллеры - масстарт | 31291811Я |
| свободный стиль 3 км | 31133811Н | лыжероллеры - персьют | 31301811Я |
| свободный стиль 5 км | 31143811С | лыжероллеры - раздельный старт | 31271811Я |
| свободный стиль 7,5 км | 31413811Н | лыжероллеры - спринт | 31311811Я |
| свободный стиль 10 км | 31153611Я | лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3 | 31341811Я |
| свободный стиль 15 км | 31163611Я | лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км) | 31321811М |
| свободный стиль 20 км | 31173811Я | лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км) | 31331811С |

**Отличительные особенности лыжных гонок по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.**

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечнососудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Лыжные гонки предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке лыжника. Для эффективного преодоления современной трассы лыжнику-гонщику требуется высокоразвитая спецификация силы мышц нижних и верхних конечностей. У лыжника-гонщика такими мышцами являются разгибатели бедра (четырехглавая мышца бедра), голени, разгибатели плеча (трехглавая мышца плеча) и мышцы туловища (широчайшие мышцы спины и большая круглая мышца).

Во время прогулки активируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. А живописный лес и чистый воздух помогают расслабиться, получить заряд бодрости и отдохнуть после тяжелой трудовой недели.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечнососудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», - так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

**Специфика организации тренировочного процесса**

**Спортивная подготовка** - **тренировочный процесс**, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, подлежит планированию, осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1.Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии с соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

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

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

2.Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

3.По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

**Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по лыжным гонкам, по дисциплине данного вида спорта;

- тренировку;

- систему соревнований;

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки;

Основные элементы спортивной подготовки:

**Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;

- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, велосипед, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: передвижение на лыжах и лыжероллерах, соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

*Таблица 2*

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Название | Обозначение | Продолжительность | Период | |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | До 3 лет | 1-й год | |
| Свыше 1-го года | |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т(СС) | До 5 лет | Начальная | специализация |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Углубленная |

*Таблица 3*

**Уровни тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни | Основные элементы | Время |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ - |
| Тренировочный день занятий | При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов |
| Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (Подготовительный период)⭢(Соревновательный период)⭢(Переходный период).

*Таблица 4*

**Структура основного макроцикла**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Этапы** | **Структура этапа** |
| I. Подготовительный | Общеподготовительный | 1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла  2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла |
| Специально подготовительный | 2-3 мезоцикла |
| II. Соревновательный | Развитие спортивной формы | 4-6 микроцикла |
| Предсоревновательный | 2 мезоцикла |
| III. Переходный | Восстановительный | Зависит от этапа тренировочного процесса |

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

**2. Учебный план**

**2.1.** **Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта по лыжным гонкам.**

*Таблица 5*

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12 – 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 – 12 |

**2.2.** **Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки**

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, и функциональной подготовленности. Методы и средства ,применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

*Таблица 6*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 57 – 62 | 52 – 57 | 43 – 47 | 28 – 42 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 – 22 | 23 – 27 | 28 – 32 | 28 – 42 |
| Техническая подготовка (%) | 18 – 22 | 18 – 22 | 18 – 22 | 23 – 27 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | – | – | 5 – 7 | 5 – 7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 – 1 | 1 – 3 | 3 – 4 | 5 – 6 |

На всех этапах подготовки лыжников-гонщиков тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-15лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фонд для роста спортивных достижений ,но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

**2.3.** **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Обязательным компонентом подготовки лыжников являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования ДЮСШ, областные, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Таблица 7

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта**

**лыжные гонки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 2-3 | 3-6 | 6-8 | 9-10 |
| Отборочные | - | 2-3 | 4-5 | 5-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 3-4 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа по следующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

*Основные соревнования***.** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

**2.4.** **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

1. Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку: на этапах начальной подготовки не моложе 9 лет, на этапах спортивной специализации – 12 лет.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

1. Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

*Таблица 8*

**Основные параметры личности спортсмена и их психодиагностика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные параметры личности спортсмена** | **Психодиагностика** |
| **Эмоциональная устойчивость** – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса. | Личностный опросник Р. Кэттела |
| **Интроверсия-экстраверсия -** направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события. |
| **Лидерство –** умение управлять собой |
| **Независимость –** самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств. |
| **Мотивация достижения** – *«справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».* Мюррей Г.А. (1893-1988) | Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса. |
| **Тревога:** 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.  **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность. | Методики Ч.Д. Спилбергера Ю.Л. Ханина:  - оценки ситуативной тревоги,  - оценки личностной тревожности. |
| **Агрессивность** - настойчивость и активность в преодолении трудностей. | Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса А. Дарки |
| **Волевой самоконтроль** | Опросник А.Г. Зверкова Б.В. Эйдмана. |
| **Склонность к риску** - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму. | Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса.  Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта. |
| **Адаптивность -** приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям. | Производная от MMPI «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность». |
| **Самооценка** - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил. | Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения.  Самооценка индивидуальных особенностей |

1. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов):

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений;

- врачебно-физкультурных диспансеров;

- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

**2.5.** **Предельные тренировочные нагрузки**

*Таблица 9*

**Предел продолжительности тренировочного занятия с учетом возрастных особенностей спортсменов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** | **Продолжительность (кол-во академических часов)** |
| НП | 2 |
| Т (СС) | 3 |

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не может составлять более 8 академических часов.

*Таблица 10*

**Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 20 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 7-8 | 9-12 |
| Общее кол-во часов в год | 312 | 468 | 728 | 1040 |
| Общее кол-во трен-к в год | 156 | 156 | 364 | 468 |

**2.6.** **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

*Таблица 11*

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней) | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. | Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 |
| 2. | Специальные тренировочные сборы | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | - | 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 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области ФК и С | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной* [*классификации*](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF90022A9503F7AC7F1DF452EFFCC5CF147963ED95A60106BEFJBp0G) и *Правилам вида спорта*;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF9002BAE573C7FC5ACD54D77F3CE5BFE188139905661106BEEB1JFp3G) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**2.7.** **Структура годичного цикла.**

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходной.

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.8.** **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку должна обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная экипировка подразделяется на:

- спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся. Должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;

- спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

*Таблица 12*

**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 ратрак (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 лыжных 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 информационная | штук | 2 |
| 13. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | 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 50 м | 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 |

*Таблица 13*

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Лыжероллеры | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |

*Таблица 14*

**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 15*

**Спортивный экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Очки солнцезащитные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Перчатки лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Чехол для лыж | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
| 4. | Ботинки лыжные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 5. | Кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 |
| 7. | Комбинезон для лыжных гонок | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
| 8. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |

**2.9.** **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

*Таблица 16*

**Количественный состав группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | | Количество человек в группе | | |
| Название | Период | Min | Оптимальное | Max |
| НП | До 1 года | Устанавливается образовательной организацией | 14-16 | 25 |
| Свыше 1 года | 12-14 | 20 |
| Т(СС) | Начальной специализации | 10-12 | 14 |
| Углубленной специализации | 8-10 | 12 |

*Таблица 17*

**Требования по результативности спортивной подготовки на конец учебного года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Требования по результативности спортивной подготовки на конец учебного года |
| Название | Год |
| НП | 1-й | Нормативы по ОФП, III юношеский разряд |
| Т(СС) | 1-й | II юношеский разряд |
| 2-й | I юношеский разряд, III спортивный разряд |
| 3-й | II спортивный разряд |
| 4-й | I спортивный разряд |

**3. Методическая часть**

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- выполнение учебного плана;

- выполнение контрольно-переводных нормативов;

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- регулярное участие в соревнованиях;

- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- организацию систематической воспитательной работы;

- привитие юным лыжникам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;

- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков.

**3.1.** **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**3.2.** **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H) в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

**3.3.** **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Тематический учебный план рассчитан на52 недели тренировочных занятий.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

*Таблица 19*

**Распределение в академических часах общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Группы НП | | Тренировочные группы | | | | |
| 1-й год | 2-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1. Теоретическая подготовка | 17 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2. Общая физическая подготовка | 176 | 259 | 275 | 336 | 343 | 300 | 300 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 60 | 100 | 112 | 130 | 190 | 284 | 350 |
| 4. Техническая подготовка | 40 | 60 | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| 5. Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 15 | 25 | 25 | 35 | 50 | 80 | 110 |
| 6. Углубленное медицинское обследование | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 |
| 7. Восстановительные мероприятия | - | - | 20 | 20 | 30 | 30 | 45 |
| 8. Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 20 | 30 | 30 | 45 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |
| Общее количество часов | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы 12-13лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, тренировочных групп таблицах12-19.

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания лыжников на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Так же ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Помимо этого тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном лыжном спорте настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя план-график спортивной подготовки по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим спортсменом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия–от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающихся группы читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики лыжного спорта с последующим общим их обсуждением.

***Практический материал*** программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться ***физической подготовке***. Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать:

- возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей;

- закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а так же их взаимодействие в процессе занятий лыжными гонками.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности лыжников и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

***Специальная физическая подготовка*** должна развивать физические качества, способности, специфичные для лыжника-гонщика, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих техническое мастерство лыжника, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировках и соревнованиях. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст лыжника и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к соревновательным. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства лыжников значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Обязательным компонентом подготовки юных лыжников-гонщиков являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования районные, областные, всероссийские соревнования с участием различных команд.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности обучающихся спортивной школы составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической, а также теоретической подготовке.

**3.4.** **Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

**Нормы и условия их выполнения по виду спорта лыжные гонки:**

**3.4.1.** **Этапное и текущее планирование.**

При планировании подготовки лыжников-гонщиков обычно используются все основные методы подготовки, однако их выбор определяется основными задачами занятия (цикла) с учетом возраста и уровня подготовленности лыжников. В подготовке юных лыжников в основном применяются общепринятые методы, но в связи с уровнем физической подготовленности и возрастными особенностями на начальных этапах не применяются методы оказывающие «жесткое» воздействие на организм (например, интервальной метод).

Величина нагрузки зависит прежде всего от возраст и уровня подготовленности лыжников-гонщиков. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следует исходить из поставленных задач, а так же направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годичную периодизацию тренировки. Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий лыжными гонкам и периодизация связана с временами года, календарем соревнований.

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации-год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительный период. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д. Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

**1-йэтап –** весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют обще подготовительным). Он начинается с 1мая, и у квалифицированных лыжников продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время –постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а так же овладению или совершенствованию элементов техники.

**2-йэтап –** летне – осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе – создани еспециального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. Однако увеличение общей интенсивности нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает от кривой роста объема. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать около предельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств (средствами ОФП) должна быть решена полностью и снижение достигнутого уровня не допустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

На двух первых этапах подготовительного периода лыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а так же по специальной подготовленности. Обычно уровень развития специальных качеств определяется по результатам соревнований на лыжероллерах, в беге по пересеченной местности, в смешанном передвижении (бег + имитация по переменного двух-шажного хода в подъемы) – все это проводится на различных стандартных дистанциях. Кроме того, уровень развития специальных качеств оценивается по результатам имитации в подъемы (на отрезках).

**3-йэтап –** зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (времени установления снежного покрова в данной местности) и квалификации лыжников (сильнейшие лыжники выезжают на первый снег в северные и восточные районы) сроки начала зимнего этапа различны. В средней полосе он обычно начинается в третьей декаде ноября или чуть позже. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря – начале января с началом основных соревнований сезона. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации лыжников. На этом этапе решаются главные задачи – развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а так же обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его скончанию лыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Лыжники на этапе выполняют наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости: интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются и задачи обучения (подростков, юношей и лыжников-новичков) и совершенствования техники способов передвижения на лыжах (у сильнейших спортсменов). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, "чувство" лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию техники отводится значительная часть времени (в зависимости от возраста и квалификации).

В дальнейшем в связи с увеличением нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, общий объем нагрузки снижается (но остается достаточно высоким), а интенсивность тренировок возрастает. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества – быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача – поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а так же поддержание уровня ОФП находится в тесной взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями лыжников. Длительные тренировки с высокой интенсивностью в течение целого ряда занятий, необеспеченные предварительной подготовкой, а так же несоответствующие возрасту занимающихся, могут привести к перегрузке лыжников и в дальнейшем – к переутомлению. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы лыжники достигли спортивной формы к окончанию этапа. На зимнем этапе подготовительного периода лыжники выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. Как правило, специальная подготовка, тем более форсирование достижения высокой работоспособности к этим соревнованиям, не проводится. В них лыжники выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду, т.е. никаких изменений в объеме, интенсивности или цикличности нагрузки специально к конкретным соревнованиям этого этапа не вносится.

Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

**Соревновательный период** (с 1 января по 15 апреля) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи:

- дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств;

- сохранение ОФП на достигнутом уровне;

- стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах;

- овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта.

Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются.

Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Порой в календарном плане нет одинаковых интервалов между рядом соревнований. Кроме того, на отдельных стартах перед лыжником не ставится цель показать наивысший результат, поэтому перед спортсменом стоит сложная задача спланировать свою подготовку так, чтобы на общем фоне спортивной формы добиться ее наивысшего подъема именно в дни основных соревнований. Иногда между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях длительного зимнего сезона. По существу, спортсмен должен находиться в спортивной форме 3,5 месяца. Важно, чтобы процесс сохранения спортивной формы и ее наивысших подъемов был управляемым, что обеспечивается вдумчивой, кропотливой совместной работой ученика и тренера. Хорошее знание своих возможностей и особенностей в подготовке обеспечит лыжнику высокие и стабильные результаты как на протяжении всего сезона, так и в течение ряда лет.

Тренер должен постоянно изучать индивидуальные особенности своих учеников, их возможности и недостатки (например, в отставании развития какого-либо физического качества). Кроме того, необходимо знать условия труда, учебы, быта, психологический климат в семье, взаимоотношения в классе, группе ДЮСШ и т.д. Изучение всего этого важно не только в начале занятий с вновь зачисленными в секцию школьниками, но и на протяжении всей многолетней подготовки, так как происходит развитие и взросление юных лыжников, изменяются их характеры и функциональные возможности и т.п.

**Переходный период** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода. У сильнейших лыжников после напряженного и длительного соревновательного периода планируется значительное снижение нагрузки, спортсмены должны хорошо отдохнуть.

Если у лыжников в соревновательном периоде не было большого количества соревнований и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Лыжники продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. ВэтотпериодосновноевниманиеобращаетсянаподдержаниедостигнутогоуровняОФПичастичноспециальнойподготовки.Такаяпериодизацияприменяетсяприпланированиитренировкилыжников-гонщиковразличнойквалификации.Срокиэтапов,ихпродолжительностьнеявляютсядогмой.Онимогутменятьсяисходяизконкретныхвнешнихусловийкалендарясоревнований и особенностей подготовки спортсмена.

У юношей могут быть установлены следующие сроки периодов и этапов:

- подготовительный период весенне-летний этап с 1 мая по 30 августа, осенний этап с 1 сентября по 25 ноября (до выпадения снега), зимний этап с 25 ноября по 30 декабря;

- соревновательный период с 1 января по 30 марта;

- переходный период с 1 апреля по 30 апреля. Кроме того, в тренировке подростков в некоторых случаях, особенно на начальных этапах подготовки (в первый год занятий), может быть отменен соревновательный период, а занятия на лыжах проводятся по программе подготовительного периода. В данном варианте, по существу, весь год является подготовительным периодом к дальнейшей планомерной тренировке. Хотя юные лыжники в это время и принимают участие в отдельных соревнованиях, но специальной подготовки к ним не проводят и достижение высоких результатов не планируют. Сроки и продолжительность периодов и этапов годичного цикла зависят не только от вида лыжного спорта, внешних условий, возраста и подготовленности спортсмена, но и от его индивидуальных особенностей. Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

Только после всей этой предварительной работы (постановки целей, задач, подбора средств, методов и установления сроков периодизации) можно приступить к составлению общего и индивидуальных планов подготовки для каждого лыжника. Наиболее полно разрабатывается план подготовки на очередной год, так как он является относительно законченным циклом подготовки. Положительные стороны и недостатки, выявленные в прошедшем году, необходимо учесть при планировании на новый годичный цикл. Вместе с тем кроме анализа и использования данных при годичном планировании следует учесть цели и задачи перспективного (многолетнего) плана.

**3.4.2.** **Планирование тренировочного занятия**

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

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним воспитательным, оздоровительным и специальным. Включает следующие задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность урока колеблется от 45 мин. До трех и более часов. Все учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

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

Подготовительная часть.

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

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

Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

* Педагогическая подготовка (концентрация внимания);
* Психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
* Функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

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

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

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

Спортивная разминка включает в себя:

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

ЧСС в конце подготовительной части должна быть на уровне 140-160 уд/мин (не должна превышать 160 уд/мин.), перед основной частью неболее100-110 уд/мин.

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

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

* 1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
  2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
  3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

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

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

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

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

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам– 10%.

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

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

*Таблица 19*

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки**

**1 года обучения (6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Популярность лыжных гонок в России | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2. Российские спортсмены на ОИ и ЧМ | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3. Правила поведения на занятиях | 2 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Лыжный инвентарь, мази, парафины | 2 |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5. Гигиена, закаливание, режим дня | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |
| 6. Краткаяхар-ка техники лыжных ходов | 4 |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Задачи спортивных соревнований | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **итого часов:** | 17 | **3** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 176 | 21 | 19 | 12 | 8 | 5 | 6 | 8 | 16 | 19 | 20 | 21 | 21 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 60 | 3 | 4 | 7 | 9 | 9 | 8 | 8 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. Техническая подготовка | 40 |  | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 4 | 2 |  |  |  |
| 4. Медицинское обследование | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 15 | 1 | 1 |  | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 295 | 27 | 26 | 23 | 26 | 23 | 25 | 26 | 25 | 26 | 22 | 23 | 23 |
| **всего часов:** | **312** | **30** | **27** | **25** | **28** | **24** | **27** | **27** | **26** | **27** | **23** | **24** | **24** |

*Таблица 20*

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в группе начальной подготовки**

**2 года обучения (9 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Популярность лыжных гонок в России | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2. Крупнейшие всероссийские соревнования | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3. Правила ухода за лыжами | 3 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4. Значение медицинского осмотра. | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 5. Отличительные особ-ти кон-го и кл-х ходов | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.Задачи соревнований и их значение | 3 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Правила поведения на соревнованиях | 3 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 20 | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 259 | 30 | 22 | 16 | 14 | 17 | 17 | 14 | 21 | 23 | 27 | 28 | 30 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 100 |  | 8 | 11 | 15 | 14 | 14 | 14 | 10 | 9 | 5 |  |  |
| 3. Техническая подготовка | 60 | 2 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 4. Медицинское обследование | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 25 | 2 | 2 |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |  |  | 2 |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 448 | 34 | 40 | 33 | 40 | 42 | 42 | 38 | 39 | 42 | 34 | 30 | 34 |
| **всего часов:** | **468** | **36** | **41** | **35** | **42** | **44** | **44** | **40** | **41** | **44** | **35** | **31** | **35** |

*Таблица 21*

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**1 года обучения(10 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. История спортивной школы. | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3. Самоконтроль и ведение дневника | 3 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| 4. Выбор лыж, уход и хранение | 3 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 5. Подготовка инвентаря к соревнованиям | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6. Значение рациональной техники в достижении высокого результата | 3 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Правила прохождения дистанции. Финиш | 3 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 20 | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 275 | 32 | 30 | 30 | 16 | 17 | 13 | 17 | 25 | 15 | 25 | 25 | 30 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 112 | 3 | 3 | 5 | 20 | 19 | 19 | 21 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| 3. Техническая подготовка | 60 | 3 | 3 | 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 4. Медицинское обследование | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 20 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 25 | 2 | 2 |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |  |  | 2 |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 500 | 45 | 39 | 39 | 50 | 50 | 46 | 51 | 40 | 31 | 35 | 34 | 40 |
| **всего часов:** | **520** | **47** | **40** | **41** | **52** | **52** | **48** | **53** | **42** | **33** | **36** | **35** | **41** |

*Таблица 22*

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**2 года обучения(12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Физическая культура и спорт в РФ | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 2.Влияние физ.упр-ий на организм человека | 3 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3.Гигиена,закаливание,режим и питание | 3 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. Основы техники и тактики л/г | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5. Правила соревнований | 4 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6. Состояние развития л/с в России | 4 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Врачебный контроль и самоконтроль | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 25 | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 336 | 40 | 38 | 33 | 16 | 17 | 13 | 17 | 34 | 20 | 34 | 36 | 38 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 130 | 5 | 5 | 6 | 23 | 21 | 19 | 21 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 3. Техническая подготовка | 70 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Медицинское обследование | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 20 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 35 | 2 | 2 |  | 6 | 7 | 6 | 6 |  | 2 |  | 2 | 2 |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 599 | 56 | 51 | 45 | 55 | 55 | 48 | 54 | 47 | 39 | 46 | 49 | 54 |
| **всего часов:** | **624** | **58** | **53** | **47** | **57** | **57** | **50** | **56** | **50** | **41** | **48** | **51** | **56** |

*Таблица 23*

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**3 года обучения(14 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Индивидуализация целей и задач. | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 2.Анализ недостатков подготовленности | 3 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3.Понятие переутомления и перенапряжения орг-ма | 3 | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. Индивидуальный анализ техники спортсмена | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5. Основные средства и методы физ.подг-ки | 4 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| 6.Общая и специальная физ. подготовка | 4 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| 7. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок | 4 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 25 | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 343 | 43 | 35 | 30 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 | 25 | 30 | 40 | 40 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 190 | 10 | 15 | 17 | 20 | 23 | 25 | 18 | 17 | 15 | 10 | 10 | 10 |
| 3. Техническая подготовка | 70 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Медицинское обследование | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 30 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 6. Инструкторская практика | 12 |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 50 | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 7 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 703 | 66 | 61 | 58 | 52 | 59 | 66 | 63 | 56 | 57 | 49 | 58 | 58 |
| **всего часов:** | **728** | **68** | **63** | **60** | **54** | **61** | **68** | **65** | **59** | **59** | **51** | **60** | **60** |

*Таблица 24*

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**4 года обучения(16 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Физическая культура в Р,Ф. | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 2. Значение углубленного медико-биологического обследования | 4 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3. Фазовый состав и стр-ра движений кон-х и кл-х лыжных ходов | 4 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4.Периодизация годичного трен-го цикла | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5.Особенности трен-ки в подготовительном периоде | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6. Особенности трен-ки в соревновательном периоде | 5 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| 7. Особенности трен-ки в переходном периоде | 5 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 30 | **2** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 300 | 30 | 30 | 30 | 22 | 19 | 13 | 19 | 28 | 19 | 30 | 30 | 30 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 294 | 15 | 15 | 20 | 31 | 41 | 41 | 41 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 |
| 3. Техническая подготовка | 70 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Медицинское обследование | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 30 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 6. Инструкторская практика | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 80 | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 802 | 63 | 59 | 64 | 75 | 82 | 76 | 83 | 68 | 59 | 60 | 57 | 56 |
| **всего часов:** | **832** | **65** | **62** | **67** | **77** | **85** | **78** | **86** | **71** | **62** | **62** | **59** | **58** |

*Таблица 25*

**Примерный учебный план-график распределения учебных часов в тренировочной группе**

**5 года обучения(18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды обучения | | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1. ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 |
| 2.Резервы функциональных систем организма | 4 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 3. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности | 4 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4.Индивидуальный анализ техники | 4 |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 5. Общая и специальная физ.подготовка | 4 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6. Российские спортсмены на ОИ и ЧМ | 5 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| 7. Анализ недостатков подготовленности | 5 |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| **итого часов:** | 30 | **2** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** |
| **2. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общая физическая подготовка | 300 | 30 | 30 | 30 | 22 | 19 | 13 | 19 | 28 | 19 | 30 | 30 | 30 |
| 2. Специальная физическая подготовка. | 350 | 15 | 15 | 25 | 45 | 50 | 50 | 50 | 30 | 20 | 20 | 15 | 15 |
| 3. Техническая подготовка | 70 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 |
| 4. Медицинское обследование | 11 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 5. Восстановительные мероприятия | 45 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| 6. Инструкторская практика | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  |
| **3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 110 | 5 | 5 | 5 | 16 | 16 | 16 | 16 | 10 | 6 | 6 | 4 | 5 |
| **4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |
| 1. ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. СФП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| итого часов: | 906 | 64 | 60 | 70 | 97 | 99 | 93 | 100 | 81 | 64 | 63 | 58 | 57 |
| **всего часов:** | **936** | **66** | **63** | **73** | **99** | **102** | **95** | **103** | **84** | **67** | **65** | **60** | **59** |

**3.5.** **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Осуществляется врачом городского отделения больницы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;

- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;

- электрокардиографическое исследование;

- клинический анализ крови и мочи;

- обследование врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.) с хроническими гнойными и не гнойными воспалениями среднего уха.

**3.5.1.** **Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов** (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови, кислотно-щелочное состояние крови, состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.*

**3.5.2.** **Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система;

- центральная нервная система;

- нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и суб-максимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система;

- эндокринная система;

- центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

*После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.*

*При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.*

**3.5.3.** **Врачебно-педагогический контроль** (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

*На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).*

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

*На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.*

**3.5.4.** **Углубленное медицинское обследование спортсменов** (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;

- проведение лабораторно-инструментального обследования;

- оценка уровня физического развития;

- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: **Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;

- определение уровня общей тренированности;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

**3.6.** **Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**3.6.1.** **Теоретическая подготовка.**

**3.6.1.1.** **Теоретическая подготовка групп начальной подготовки**

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

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

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1. 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.

*Таблица 26*

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки, ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | Год обучения | |
| **1-й** | **2-й** |
| 1. **Теоретическая подготовка** | | | |
| 1. | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России | 3 | 3 |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | 6 | 3 |
| 3. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 3 | 4 |
| 4. | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 5 | 10 |
| ***Итого*** | | **17** | **20** |

1. **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, под счет пульса.

1. **Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

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

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

**3.6.1.2.** **Теоретическая подготовка тренировочных групп.**

* + - * 1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

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.

* + - * 1. Спорт и здоровье.

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.

* + - * 1. 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.

* + - * 1. Основы техники лыжных ходов.

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

* + - * 1. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

*Таблица 27*

Тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Год обучения** | |
| **1-й** | **2-й** |
| 1. | Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ | 3 | 3 |
| 2. | Спорт и здоровье | 5 | 5 |
| 3. | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 6 | 6 |
| 4. | Основы техники лыжных ходов | 8 | 8 |
| 5. | Правила соревнований по лыжным гонкам | 3 | 3 |
|  | **Итого** | **25** | **25** |

* + - * 1. Перспективы подготовки лыжников в УТГ.

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

* + - * 1. **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.

* + - * 1. **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.

* + - * 1. 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.

*Таблица 28*

**Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Год обучения** | | |
| **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| 1. | Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ | 3 | 4 | 4 |
| 2. | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена | 9 | 10 | 10 |
| 3. | Основы техники лыжных ходов | 6 | 7 | 7 |
| 4. | Основы методики тренировки лыжника-гонщика | 7 | 9 | 9 |
| ***Итого*** | | **25** | **30** | **30** |

**3.6.2. Практическая подготовка.**

**3.6.2.1.** **Практическая подготовка в группах начальной подготовки.**

1. Общая физическая подготовка.

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.

1. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса.

1. 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов 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.

1. Контрольные упражнения и соревнования.

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 1-2 км, в годичном цикле.

**3.6.2.2.** **Практическая подготовка в тренировочных группах**

*Таблица 29*

**Допустимые объемы основных средств подготовки**

**(1-2 год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 2100-500 | 2600-300 | 1800-100 | 2200-700 |
| 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 |

*Таблица 30*

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона интенсивности** | **Интенсивность нагрузки** | **% от соревновательной скорости** | **ЧСС,** | **La,** |
| **уд/мин** | **мМоль/л** |
| IV | Максимальная | **>**106 | >190 | >13 |
| III | Высокая | 91 - 105 | 179 - 189 | 8-12 |
| II | Средняя | 76 - 90 | 151 - 178 | 4-7 |
| I | Низкая | <75 | <150 | <3 |

*Таблица 31*

**План-схема построения тренировочны хнагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков**

**1-го года обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **12** | **16** | **18** | **20** | **16** | **14** | **16** | **18** | | **16** | **16** | **16** | **12** | **190** |
| **Кол-во тренировок** | **12** | **18** | **22** | **24** | **16** | **14** | **16** | **18** | | **16** | **16** | **16** | **12** | **200** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 74 | 110 | 110 | 100 | 70 | 50 | 35 | 35 | | 30 | 28 | 30 | 20 | 692 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 30 | 43 | 55 | 68 | 65 | 60 | 47 |  | |  |  |  | 15 | 383 |
| III зона инт., км | 4 | 6 | 6 | 9 | 16 | 8 | 4 |  | |  |  |  |  | 53 |
| IV зона инт., км | - | 4 | 6 | 8 | 4 | 4 | 4 |  | |  |  |  |  | 30 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | - |  | |  |  |  |  | 22 |
| **Всего** | **110** | **165** | **180** | **190** | **160** | **127** | **90** | **35** | | **30** | **28** | **30** | **35** | **1180** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  | 20 | 40 | 40 | 20 | 37 | 10 |  | |  |  |  |  | 167 |
| II зона инт., км |  |  | 20 | 32 | 27 | 30 | 20 |  | |  |  |  |  | 129 |
| III зона инт., км |  |  |  | 3 | 3 | 3 |  |  | |  |  |  |  | 9 |
| **Всего** | **0** | **20** | **60** | **75** | **50** | **70** | **30** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **305** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 20 | 50 | | 45 | 46 | 4 |  | 165 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 20 | 100 | | 130 | 76 | 66 |  | 392 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 10 | | 22 | 28 | 32 |  | 92 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 5 | | 8 | 10 | 5 |  | 28 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **40** | **165** | | **205** | **160** | **107** | **0** | **677** |
| **Общий объем** | **110** | **185** | **240** | **265** | **210** | **197** | **160** | **200** | | **235** | **188** | **137** | **35** | **2162** |
| **Спортивные игры, ч** | **10** | **10** | **10** | **10** | **8** | **6** | **6** | **10** | | **6** | **6** | **8** | **15** | **105** |

*Таблица 32*

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков**

**2-го года обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **13** | **16** | **18** | **20** | **16** | **15** | **16** | **18** | | **20** | **18** | **16** | **12** | **198** |
| **Кол-во тренировок** | **13** | **19** | **25** | **26** | **16** | **12** | **16** | **18** | | **20** | **18** | **16** | **12** | **211** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 52 | 72 | 103 | 126 | 74 | 54 | 40 | 40 | | 45 | 42 | 45 | 50 | 743 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 32 | 41 | 63 | 78 | 86 | 64 | 26 |  | |  |  |  | 25 | 415 |
| III зона инт., км | 5 | 5 | 10 | 13 | 20 | 10 | 5 |  | |  |  |  |  | 68 |
| IV зона инт., км | 3 | 5 | 5 | 7 | 10 | 4 | - |  | |  |  |  |  | 34 |
| Имитация, прыжки, км | - | 3 | 8 | 12 | 6 | 10 | 4 |  | |  |  |  |  | 43 |
| **Всего** | **92** | **126** | **189** | **236** | **196** | **142** | **75** | **40** | | **45** | **42** | **45** | **75** | **1303** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 30 | 35 | 40 | 41 | 22 | 20 | 10 |  | |  |  |  |  | 198 |
| II зона инт., км | 20 | 42 | 45 | 51 | 52 | 53 | 45 |  | |  |  |  |  | 308 |
| III зона инт., км | - | - | 5 | 5 | 10 | 5 | - |  | |  |  |  |  | 25 |
| **Всего** | **50** | **77** | **90** | **97** | **84** | **78** | **55** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **531** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 30 | 100 | | 81 | 68 | 68 |  | 347 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 20 | 116 | | 180 | 120 | 65 |  | 501 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 18 | | 32 | 36 | 44 |  | 130 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 9 | | 16 | 10 | 6 |  | 41 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **50** | **243** | | **309** | **234** | **183** | **0** | **1019** |
| **Общий объем** | **142** | **203** | **279** | **333** | **280** | **220** | **180** | **283** | | **354** | **276** | **228** | **75** | **2853** |
| **Спортивные игры, ч** | **10** | **12** | **15** | **15** | **10** | **7** | **6** | **5** | | **4** | **4** | **7** | **15** | **110** |

**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 так же затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

**Контрольные упражнения и соревнования**

Обучающиеся 1-го года обучения на УТГ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Обучающиеся 2-го года обучения на УТГ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

*Таблица 33*

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков1 – 2-го обучения на УТГ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | **Девушки** | |
| **Год обучения** | | | |
| **1-й** | **2-й** | **1-й** | **2-й** |
| Бег 60 м, с | - | - | 10,8 | 10,4 |
| Бег 100 м, с | 15,3 | 14,6 | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 203 | 167 | 180 |
| Бег 800 м; мин, с | - | - | 3,35 | 3,20 |
| Бег 1000 м; мин, с | 3,45 | 3,25 | - | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | - | - | 9,50 |
| Кросс 3 км; мин, с | - | 12.00 | - | - |
| Лыжи классический стиль 3 км; мин, с | - | - | 15.20 | 13.50 |
| 5 км; мин, с | 21.00 | 19.00 | 24.00 | 22.00 |
| 10 км; мин, с | 44.00 | 40.30 | - | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | - | - | 14.30 | 13.00 |
| 5 км; мин, с | 20.00 | 18.00 | 23.30 | 21.00 |
| 10 км; мин, с | 42.00 | 39.00 | - | - |

*Таблица 34*

**Допустимые объемы основных средств подготовки (3-5 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Юноши | | | Девушки | | |
| Год обучения | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 3400-3700 | 3800-4300 | 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 |

*Таблица 35*

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зона интенсивности** | **Интенсивность нагрузки** | **% от соревновательной скорости** | **ЧСС,** | **La,** |
| **уд/мин** | **мМоль/л** |
| IV | Максимальная | **>**106 | >185 | >15 |
| III | Высокая | 91 - 105 | 175 - 184 | 8-14 |
| II | Средняя | 76 - 90 | 145 - 174 | 4-8 |
| I | Низкая | <75 | <144 | <3 |

**Техническая подготовка**

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.

Так же 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 стабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

*Таблица 34*

**План-схема тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков**

**3-гогода обучения в УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **18** | **18** | **22** | **22** | **20** | **18** | **18** | **20** | | **21** | **20** | **20** | **16** | **233** |
| **Кол-во тренировок** | **18** | **22** | **30** | **30** | **20** | **18** | **18** | **20** | | **24** | **20** | **20** | **16** | **256** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 40 | 80 | 110 | 140 | 80 | 50 | 30 | 25 | | 30 | 30 | 10 | 80 | 705 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 35 | 40 | 50 | 60 | 60 | 80 | 62 | 20 | | 10 | 10 | 20 | 25 | 472 |
| III зона инт., км | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 10 | 4 |  | |  |  |  |  | 74 |
| IV зона инт., км | 3 | 6 | 7 | 10 | 4 | 4 | - |  | |  |  |  |  | 34 |
| Имитация, прыжки, км | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 10 |  | |  |  |  |  | 50 |
| **Всего** | **85** | **142** | **185** | **235** | **172** | **150** | **106** | **45** | | **40** | **40** | **30** | **105** | **1335** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 30 | 60 | 70 | 90 | 50 | 20 | 30 |  | |  |  |  |  | 350 |
| II зона инт., км | 30 | 32 | 60 | 60 | 70 | 70 | 60 |  | |  |  |  |  | 382 |
| III зона инт., км | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 10 | 5 |  | |  |  |  |  | 60 |
| IV зона инт., км | - | - | - | 5 | 3 | - | - |  | |  |  |  |  | 8 |
| **Всего** | **65** | **97** | **140** | **165** | **138** | **100** | **95** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **800** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 40 | 65 | | 130 | 70 | 75 |  | 380 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 40 | 170 | | 170 | 154 | 110 |  | 644 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 28 | | 45 | 50 | 53 |  | 176 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 12 | | 25 | 16 | 12 |  | 65 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **80** | **275** | | **370** | **290** | **250** | **0** | **1265** |
| **Общий объем** | **150** | **239** | **325** | **400** | **310** | **250** | **281** | **320** | | **410** | **330** | **280** | **105** | **3400** |
| **Спортивные игры, ч** | **15** | **20** | **20** | **15** | **12** | **8** | **5** | **5** | | **5** | **5** | **5** | **20** | **135** |

*Таблица 35*

**План-схема тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков**

**4-го года обучения в УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **18** | **18** | **22** | **22** | **20** | **20** | **22** | **22** | | **22** | **22** | **20** | **16** | **244** |
| **Кол-во тренировок** | **18** | **22** | **30** | **30** | **20** | **20** | **22** | **22** | | **26** | **22** | **20** | **16** | **268** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 30 | 50 | 90 | 120 | 60 | 40 | 40 | 25 | | 20 | 15 | 10 | 75 | 575 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 40 | 58 | 70 | 80 | 85 | 80 | 62 | 25 | | 30 | 25 | 20 | 35 | 610 |
| III зона инт., км | 5 | 12 | 12 | 15 | 17 | 10 | 5 |  | |  |  |  |  | 76 |
| IV зона инт., км | 3 | 8 | 8 | 8 | 5 | 4 |  |  | |  |  |  |  | 36 |
| Имитация, прыжки, км | 3 | 7 | 11 | 12 | 10 | 8 | 10 |  | |  |  |  |  | 61 |
| **Всего** | **81** | **135** | **191** | **235** | **177** | **142** | **117** | **50** | | **50** | **40** | **30** | **110** | **1358** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 40 | 80 | 80 | 100 | 60 | 56 | 50 |  | |  |  |  |  | 466 |
| II зона инт., км | 35 | 40 | 70 | 70 | 80 | 70 | 50 |  | |  |  |  |  | 415 |
| III зона инт., км | 5 | 8 | 8 | 15 | 20 | 10 | 10 |  | |  |  |  |  | 76 |
| IV зона инт., км |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  | |  |  |  |  | 20 |
| **Всего** | **80** | **128** | **158** | **190** | **165** | **141** | **115** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **977** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 50 | 85 | | 130 | 100 | 95 |  | 460 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 50 | 195 | | 182 | 159 | 120 |  | 706 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 35 | | 55 | 60 | 68 |  | 218 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  |  | 17 | | 30 | 20 | 14 |  | 81 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **100** | **332** | | **397** | **339** | **297** | **0** | **1465** |
| **Общий объем** | **161** | **263** | **349** | **425** | **342** | **283** | **332** | **382** | | **447** | **379** | **327** | **110** | **3800** |
| **Спортивные игры, ч** | **15** | **16** | **20** | **18** | **14** | **10** | **10** | **8** | | **7** | **5** | **8** | **19** | **150** |

*Таблица 36*

**План-схема тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков**

**5-го года обучения в УТГ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Подготовительный период | | | | | | | | Соревновательный период | | | | | Всего за год |
| май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | январь | февраль | март | апрель |
| **Кол-во тренировочных дней** | **19** | **22** | **26** | **26** | **24** | **22** | **22** | **24** | | **26** | **22** | **22** | **17** | **272** |
| **Кол-во тренировок** | **19** | **26** | **34** | **34** | **24** | **22** | **22** | **24** | | **30** | **22** | **22** | **17** | **296** |
| **Бег, ходьба:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 30 | 50 | 80 | 120 | 60 | 40 | 30 | 20 | | 15 | 10 | 10 | 85 | 550 |
| **Бег:** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| II зона инт., км | 50 | 63 | 80 | 90 | 89 | 90 | 62 | 30 | | 35 | 30 | 30 | 36 | 685 |
| III зона инт., км | 5 | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 10 |  | |  |  |  |  | 90 |
| IV зона инт., км | 4 | 8 | 8 | 10 | 6 | 5 |  |  | |  |  |  |  | 41 |
| Имитация, прыжки, км | 4 | 10 | 14 | 14 | 13 | 10 | 12 |  | |  |  |  |  | 77 |
| **Всего** | **93** | **141** | **197** | **254** | **188** | **155** | **114** | **50** | | **50** | **40** | **40** | **121** | **1443** |
| **Лыжероллеры** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км | 40 | 100 | 100 | 110 | 70 | 66 | 50 |  | |  |  |  |  | 536 |
| II зона инт., км | 40 | 50 | 80 | 80 | 90 | 100 | 70 |  | |  |  |  |  | 510 |
| III зона инт., км | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 13 | 10 |  | |  |  |  |  | 98 |
| IV зона инт., км |  |  |  | 6 | 4 | 5 | 7 |  | |  |  |  |  | 22 |
| **Всего** | **85** | **160** | **195** | **216** | **189** | **184** | **137** | **0** | | **0** | **0** | **0** | **0** | **1166** |
| **Лыжи** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 0 |
| I зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 65 | 120 | | 155 | 130 | 115 |  | 585 |
| II зона инт., км |  |  |  |  |  |  | 60 | 210 | | 207 | 169 | 120 |  | 766 |
| III зона инт., км |  |  |  |  |  |  | - | 40 | | 60 | 68 | 80 |  | 248 |
| IV зона инт., км |  |  |  |  |  |  | - | 22 | | 34 | 22 | 14 |  | 92 |
| **Всего** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **125** | **392** | | **456** | **389** | **329** | **0** | **1691** |
| **Общий объем** | **178** | **301** | **392** | **470** | **377** | **339** | **376** | **442** | | **506** | **429** | **369** | **121** | **4300** |
| **Спортивные игры, ч** | **18** | **18** | **20** | **18** | **14** | **12** | **10** | **8** | | **7** | **5** | **5** | **20** | **155** |

**Контрольные упражнения и соревнования**

Обучающиеся 3-го года обучения в УТГ 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 УТГ 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 УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-15 км (девушки), 5-20 км (юноши).

**3.7.** **Система психологического сопровождения тренировочного процесса.**

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

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные* (словесные)- лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. *комплексные* – все возможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

*Специальными*методамипсихологическойподготовкиявляютсястимуляциядеятельностив экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым Функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привел и к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных Упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**3.7.1. Психорегуляция –** регуляция психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;

- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;

- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;

- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;

- электроанальгезия;

- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1. Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

1. Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанные на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

**Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:**

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,

- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

**3.7.2. Релаксация** - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

**3.7.3. Другие методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,

- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

- дыхательные упражнения,

- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,

- пр.

**3.8. Планы применения восстановительных средств.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высоко квалифицированных, 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.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

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.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Медико-биологические средства восстановления

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают 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 высоко калорийным. 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 тренировка

ужин - 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 (50-60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л. воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл 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 нервно-мышечного аппарата. 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 при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать+12...+15 °С).

*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 - 20-25мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26°С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду; перед массажем необходим теплый душ, после него – не очень горячая ванна или баня;
2. руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
3. спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
4. темп проведения приемов массажа- равномерный;
5. растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
6. после массажа необходим отдых1-2 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
2. необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
3. продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
4. при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
5. не допустимо использование фармакологических средств восстановления кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступный эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а так же специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из-за рубежных препаратов можно отметить «Супра-Дин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабамид» (кофермент витамина В2) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения - адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитана 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

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.).

**3.9.** **Планы антидопинговых мероприятий.**

**Допинг–**запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C94FBF1BDE84DA0F60DCA15B4525E45DCB17481BB3C2B4DFL4VFH) за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

* стимуляторы;
* наркотики;
* каннабиноиды;
* анаболические агенты;
* пептидные гормоны;
* бета-2 агонисты;
* вещества с антиэстрогенным действием;
* маскирующие вещества;
* глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

* улучшающие кислородо-транспортные функции;
* фармакологические, химические и физические манипуляции;
* генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

* + *первое нарушение:* минимум–предупреждение, максимум–1год **дисквалификации;**
  + *второе нарушение:* 2 года **дисквалификации;**
  + *третье нарушение:* пожизненная **дисквалификация.**

**3.10. Инструкторская и судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и 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 УТГ1-2-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 города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

**3.11. 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 так же 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.

При систематизации много образных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых,* в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципам и деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых,* в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему ***методов убеждения и методов приучения.*** Методическая работа воспитателя ориентируется на то, что бы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

* сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
* развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

* требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
* требование должно быть ясными недвусмысленным;
* требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
* требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
* требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
* контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
* контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
* контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

* судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
* суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
* нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
* суждениеиоценкидолжныбытьпонятныспортсменамиколлективу,должныполучитьихпризнание;
* спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу — способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще не редко 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. Он и чувствует себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшему стремлениям 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.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

* поощрениеипорицаниенеобходимоприменятьсоразмернопоступкамитак,чтобыбыл обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
* не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
* для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
* поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
* поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
* наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
* санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
* санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
* санкции должны соответствовать уровню развития личности.

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 так же 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.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

* соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
* характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
* тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
* активное участие спортсмена в беседе.

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.

Методы при учения не следует противопоставлять методам убеждения. Они много планово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится ***соблюдение заданных норм и правил,*** выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. Тоже надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

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 не что 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, на сколько 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.

**3.12.** **Питание лыжников-гонщиков**

Питание – основной источник поступления восстановительных ресурсов в организм. Для того, чтобы оно было качественно-полноценным, необходимо следующее соотношение основных питательных веществ - белков, жиров, углеводов - 1 : 0,8 : 4.

Белки крайне нужны молодому организму как в образовании и восстановлении мышечной ткани, так и для роста. Спортсмен должен потреблять от 2 до 2,5 г белка на 1 кг собственного веса. Желательно, чтобы большая часть этого компонента была животного происхождения. Это белки мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов. Оставшаяся часть - растительного, содержащегося в крупах - гречневой, рисовой, овсяной, в бобовых, овощах и картофеле.

Жиры считаются концентрированным источником энергии, дающим ее в 2,2 раза больше, чем белки и углеводы. Потребность гонщика в жирах равна 100-120 г в сутки. Кефир, сыр, простокваша, творог обязательно должны входить в суточный рацион питания.

Углеводы - главный источник восстановительной энергии организма. Им принадлежит важная роль в нормализации деятельности центральной нервной системы, сердца, печени. В период спортивной подготовки большое значение имеют сахар, мед, бобовые, морковь, чернослив и другие легкоусвояемые углеводы. Потребность лыжника в углеводах - до 700 г в сутки.

Витамины способствуют наиболее успешному протеканию обменных процессов в организме. Они повышают сопротивляемость болезнетворным микробам, заметно улучшают работоспособность. Отсутствие их в питании приводит к особым заболеваниям, называемым авитаминозами.

Витамин «А» необходим для полноценного развития и роста молодого организма. При его недостатке возникают заболевания глаз, зубов, дыхательных путей. Его достаточно в сливочном масле, яичном желтке, печени, мясе, в овощах и фруктах – моркови, красном перце, зеленом луке, помидорах, салате, абрикосах, персиках, мандаринах.

Витамин «В1» нужен для нормальной деятельности нервной системы. Если его нет, ощущается быстрая утомляемость, появляется излишняя возбудимость, боль в мышцах ног, одышка. Витамин содержится в хлебе, горохе, фасоли, капусте, клюкве, картофеле, печени. Суточная норма - до 3 мг.

Витамин «В2» участвует в процессах восстановления органов и тканей, при заживлении ран, язв. При недостатке его отмечаются заболевания кожи и слизистой оболочки. Он содержится в тех продуктах, что и витамин «В1» Суточная норма - 2-3мг.

Витамин «Д» регулирует отложение кальция и фосфора в костях. Его недостаток у детей приводит к рахиту. Витамин имеется в печени, яичных желтках, сыре.

Витамин «С» играет заметную роль в снижении утомления и ликвидации мышечной слабости. Считается, что он усиливает усвоение железа, как весьма необходимого компонента в тренировке лыжников .Суточная норма его – до 200 мг, а перед соревнованиями, во время и после них она возрастает до 300мг. Витамина много в черной смородине, шиповнике, лимонах, землянике, антоновских яблоках, квашеной капусте, помидорах, щавеле, сладком красном перце.

Витамины «РР», «Е» и «К» так же имеют большое значение для организма человека. Считается, что обычные смешанные рационы питания содержат их необходимое количество.

Настои витаминизированные – проверенные средства, способствующие быстрейшему восстановлению сил, рекомендуем сделать самим. Наиболее простой – настой шиповника. Промытые 50 г сухих плодов засыпают в литровый термос, заливают крутым кипятком и настаивают 8-10 часов. Удобно делать это вечером, а утром, процедив настой через марлю, сможете выпить содержимое с большим количеством витаминов. Некоторые добавляют к этому 100-150 г натурального сиропа (черники, черной смородины, вишни) смешивают и пропускают с помощью распылителя через полученную смесь кислород. В результате этого в коктейле образуется масса стойких пузырьков, наполненных кислородом. Иными словами готов полезнейший кислородный коктейль.

Микроэлементы, содержащие железо, медь, марганец и другие компоненты, употребляются, как правило, в комплексе с витаминами или, как например, маточным молочком с медом. Указанные смеси дают также положительные результаты. Надо стремиться соблюдать четкий режим питания и принимать пищу в строго установленные часы. Во время еды не рекомендуется отвлекаться, это отрицательно сказывается на пищеварении. Принимайте пищу маленькими кусочками, тщательно пережевывая. Есть надо медленно, затрачивая на обед, к примеру, не менее 25 минут (суп желательно есть чайной ложкой, пить то же медленно, опуская стакан на стол после каждого глотка). Избегать жирной пищи. Вредные да второпях и в чрезмерных объемах. После каждого приема пищи не забывай в течение 3-4 минут почистить зубы и прополоскать рот. Несоблюдение этих требований приводит к различным желудочно-кишечным заболеваниям.

Приступать к тренировке следует через 1,5-2 часа после обеда. Распределение суточного калорийного рациона такое: завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, ужин - 30-35%. Однако этот режим питания может быть рекомендован в первую очередь новичкам и спортсменам до II взрослого разряда. Лыжникам же, имеющим I разряд и выше, следует приучить себя к 5 – разовому питанию, где, к примеру, после первого завтрака, бывает второй, а после обеда следует полдник. Такого режима питания необходимо придерживаться лыжникам, тренирующимся два раза в день. Во время второго завтрака и полдника обычно едят или сладкую булочку, или какие-то фрукты. В целом же и новички, и более зрелые лыжники должны приучить себя к тому, чтобы объемы пищи были не большими, но высококалорийными.

**4. Воспитательная и профориентационная работа.**

**4.1 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**Воспитательная работа**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях со спортсменами - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр», «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Указания и требования тренера-преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно, без сомнения в их истинности. Здесь временно целесообразен достаточно жесткий и авторитарный стиль работы. Но он должен сочетаться с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением морального кодекса. Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих учеников.

Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Высочайший и безусловный авторитет тренера, вера в правильности его методов может использоваться и на более поздних этапах, в тренировочных группах. Однако у 11-12-летних подростков начинает складываться критическое отношение к указаниям старших, постепенно возрастают требования к уровню аргументации тренера, его знаниям основ тренировочного процесса, общему культурному уровню и коммуникативным умениям.

Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям ИВС, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам и церемониям. На видном месте должны быть размещена регулярно обновляемая информация о рекордах школы, результатах соревнований, поздравления чемпионам и учащимся, выполнившим очередной спортивный разряд, фоторепортажи о поездках на соревнования, тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе. Учитывая большой интерес молодежи к современным компьютерным технологиям, необходима организация собственного сайта в Интернете.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спорту и отсеву перспективных юных спортсменов.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших пловцов мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Определять главную и второстепенные цели предстоящего сезона (результаты в главном соревновании и в контрольных стартах, тренировочных упражнениях и тестах, показатели общей и специальной подготовленности) желательно при непосредственном участии спортсмена.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей. Тренер должен заботиться о широкой гласности этих успехов.

**Психологическая подготовка**

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

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

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

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

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

**Основные методы и приемы психологической подготовки**

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

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

3. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

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

Стержнем каждого из представленных мероприятий является содержание внушений и убеждений, разработанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым.

***Тексты внушений для сеансов аутотренинга:***

1. Годы тренировок сделали мой организм в высшей степени адаптивным к любым физическим нагрузкам:

- в рамках существующего режима я могу выдержать практически любую физическую нагрузку;

- то, что заложено в меня годами тренировок, обеспечивает мне базу для перенесения еще более высоких нагрузок;

- с каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает. Я нередко замечаю во время тренировок, что во мне открываются все новые и новые возможности.

2. Я отлично знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

- как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее, восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще более продуктивно;

- даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться мне интересной игрой, в результате которой я непременно выиграю, выиграю высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после любых нагрузок.

3. Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

- в пики тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их я могу ожидать роста моих результатов;

- по прошлому опыту я знаю, что, поборов свою вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора получу скачок моих спортивных результатов. И это вселяет в меня спокойную уверенность.

4. Я знаю, что сейчас моя тренированность дошла до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения всех тренировочных упражнений.

- каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил. В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая себя, повторять упражнение еще и еще раз;

- в каждом упражнении я буду делать все, на что способен, и добавлять к этому еще чуть-чуть;

- я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою тренированность все выше и выше.

***Пример самовнушения спокойной «боевой» уверенности перед стартом:***

1. Я уверенно подхожу к соревнованиям.

2. Я сделал все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

3. Приближающийся спортивный праздник вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

4. Я доказал своими стартами, что я закаленный боец. Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, тревожность. На смену им пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой сбивающей ситуации.

5. Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление.

6. Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

7. Спокойная боевая уверенность - вот мое состояние в период соревнований.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплывание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

**4.2. План профессиональной ориентации обучающихся**

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и [профессионального образования](https://pandia.ru/text/category/professionalmznoe_obrazovanie/), формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

Идеи деятельностного подхода;

Технология личностно-ориентированного подхода;

Технология обучения в сотрудничестве;

Технология проектной и [исследовательской деятельности](https://pandia.ru/text/category/nauchno_issledovatelmzskaya_deyatelmznostmz/);

Технология [оценочной деятельности](https://pandia.ru/text/category/otcenochnaya_deyatelmznostmz/) – «портфолио»

Технология развития критического мышления;

Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Сроки** | **Ответственный** |
| **I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | |
| 1. | Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ–5 | сентябрь | Заместитель директора Тренеры-преподаватели |
| 2. | Проведение социологического опроса выпускников МБУДО «ДЮСШ» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации | 2 раза в год  Сентябрь, март | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 3. | Выявление обучающихся на тренировочном этапе 4 и 5года обучения не определившихся с выбором профессии | март | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Анализ работы по реализации программы | май | Администрация |
| 5. | Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями | март-апрель | Администрация |
| **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | |
| 1. | Подготовка плана работы по профориентации на учебный год | Май-июнь | Администрация |
| 2. | Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями (ССУЗ, ВУЗы) | Май | Методист |
| 3 | Создание информационного стенда с информацией:  - потребности рынка труда;  - профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии);  - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗ, ВУЗы);  - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников | В течение года | Заместитель директора Методист |
| 4 | Проведение для обучающихся на тренировочном этапе дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 5 | Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер» | регулярно | Методист |
| 6 | Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации | регулярно | Методист |
| 7 | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» [образовательной программы](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) отделения | Регулярно, в соответствии с учебным планом | Тренеры-преподаватели |
| 8 | Разработка [опросных листов](https://pandia.ru/text/category/oprosnie_listi/) для проведения анкетных опросов обучающихся и их родителей | октябрь | Методист |
| **III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ** | | | |
| 1. | Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения | апрель | Заместитель директора |
| 2. | Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения |  | Заместитель директора |
| 3. | Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися» | 1 раз в квартал | Директор |
| 4. | «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы | 1 раз в четверть | Заместитель директора |
| **IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ** | | | |
| 1. | Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | По графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| 2. | Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации | Постоянно | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя | Ежегодно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4. | Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии | 1 раз в год | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 5. | Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования | март | Заместитель директора |
| **V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ** | | | |
| 1 | Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика». | Согласно учебного плана | Тренеры-преподаватели |
| 2 | Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися, в первую очередь «группы риска» | регулярно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 3 | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 4 | Мониторинг профнамерений обучающихся | Сентябрь-октябрь | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 5 | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений. | В течение года | Методист  Тренеры-преподаватели |
| 6 | Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью | Ежегодно февраль | Методист  Тренеры-преподаватели |

Развивать интересы и способности обучающегося, создавать условия для самоактуализации обучающихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

**5.** **Система контроля и зачетные требования**

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, теоретической и психологической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнение которых должны достигнуть обучающиеся на соответствующем году обучения. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования.

Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 6-12 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут привести к переоценке своих возможностей.

На этапе начальной подготовки тренер:

* + контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6-8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться.
  + Тренер внимательно следит за действиями детей в упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство и т.п. Все это тренер заносит в свои дневники, анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности (при их проведении), освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 2-го года обучения являются приемными для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации). Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

При переводе обучающихся со спортивно-оздоровительного этапа на этап начальной подготовки и тренировочный этап – обязательно выполнение нормативных требований согласно этапа (года) обучения, на который они переводятся.

**5.1.** **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в лыжных гонках.**

**7—11 лет.**

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

**11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

**15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица 37

**Степень влияния 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:

1 – незначительное влияние;

2 – среднее влияние;

3 – значительное влияние;

**5.2.** **Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основания для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**5.3.** **Виды контроля спортивной подготовки.**

*Таблица 38*

**Основное содержание комплексного контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды контроля | Контроль за эффективностью деятельности | | Контроль за качеством состояния | |
| соревновательной | тренировочной | подготовленности спортсменов | внешней среды, определённой факторами |
| **Этапный** | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки; | - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,  - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.  - организационными:  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.  - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| **Текущий** | оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; |
| **Оперативный** | оценка показателей каждого соревнования. | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. |

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

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

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

**5.4.** **Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

*Таблица 39*

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |

*Таблица 40*

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы**

**на этапе спортивной специализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,8 с) | Бег 30 м (не более 6,0 с) |
| Бег 60 м (не более 10,7 с) | - |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) |
| Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с) | Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с) |
| Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

**5.5.** **Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование).**

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

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

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;

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

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

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

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](consultantplus://offline/ref=1A396B972373D9F791BD83976084B29F093F745F9C8C0D44050F1CF52922D87FBC8BBBEED7BE50D3N203G) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

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

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

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

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

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

**6.** **Перечень информационного обеспечения**

**6.1.** **Список библиографических источников.**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2000.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Тихвинский С.Б. – Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Подред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-еизд.-М.: Медицина, 1991.
5. Евстратов В.Д., Коньковый ход? Не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин-М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Железняк Ю.Д. – Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
8. Лыжный спорт/Подред. В.Д. Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Манжосов В.Н. – Лыжный спорт. / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов - М.: Высшая школа, 1979.
10. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика.-М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.-Киев: Здоровья, 1990.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Подобщ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
14. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
15. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура испорт, 1999.
16. Современная система спортивной подготовки/Подред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
17. Филин В.П. – Основы юношеского спорта. / В.П. Филин, Н.А. Фомин-М.: Физкультура и спорт, 1980.

**6.2. Перечень интернет-ресурсов.**

1. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

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

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 19.01.2018 № 26 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

1. Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2015-2018гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/23547/>

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1. Библиотека международной спортивной информации. http://bmsi.ru/
2. Лыжные гонки и легкая атлетика <http://skirun.ru/>
3. Olympiatoppen http://www.olympiatoppen.no/page943.html