

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Приморская спортивная школа»**

Рассмотрено педагогическим советом
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Утверждаю
Директор
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»

Севастьянов И.А.
Приказ №37/01-09 от 01.09.2025г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
По виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

для этапа начальной подготовки

Срок реализации 3 года

Составитель: Кочерин К.В.
Тренер-преподаватель
МБУ ДО «Приморская спортивная школа»

Архангельск 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	4
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Структура тренировочного процесса	5
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	5
2.3. Требования к объёму тренировочного процесса.	5
2.4. Учебно тренировочные мероприятия.....	6
2.5. Годовой план спортивной подготовки	8
2.6. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	9
2.7. Объём соревновательной деятельности.....	9
2.8. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	10
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»	12
3.1. Проведение тренировочных занятий.....	12
3.2. Организационно-методические указания и техника безопасности.....	16
3.3. Организация и проведению врачебно-педагогического контроля.....	17
3.4. Психологическое сопровождение.	17
3.5 Мероприятиям, направленным на предотвращение и борьбу с допингом.....	18
IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	18
4.1. Проведение отбора лиц для спортивной подготовки.	18
4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки.	19
4.3. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».....	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» на каждом её этапе в соответствии с требованиями ФССП (далее – Типовая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 года № 733, является методическим пособием.

Программа по виду спорта «лыжные гонки» имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля;
- информационное обеспечение программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, специальной физической подготовке и др., полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- освоение техники передвижения лыжными ходами;

– разносторонняя двигательная подготовленность.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Лыжные гонки это длительные, высоко активные мышечные усилия с участием более 2/3 мышечной массы тела. В данной связи профильным двигательным качеством у лыжников является выносливость. Длительное и глобальное мышечное напряжение предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, достигающим максимального развития к 21 – 22-му году жизни. Именно поэтому возраст большей части мировой элиты лыжников гонщиков находится в диапазоне от 22 до 32 лет. Для высококвалифицированных лыжников характерны морфофункциональные особенности, к которым относятся высокие величины максимального потребления кислорода (МПК) и жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), увеличенный объём сердечной мышцы. Пульс в состоянии покоя находится в диапазоне 39 – 45 сокращений в минуту.

Следующим по значимости двигательным качеством являются скоростносиловые. Успешное преодоление многочисленных подъёмов невозможно без достаточного их развития. При этом, чем короче дистанция, тем большее влияние имеет это качество.

Возраст начала специализированной подготовки лучших гонщиков страны 16 – 17 лет. На уровне олимпийских игр и чемпионатов мира, сильнейшие лыжники мира способны конкурировать в течение 5 – 6 лет. Некоторые суперодарённые гонщики выдерживают конкуренцию до 15 лет.

На этапе начальной подготовки нет необходимости в дорогостоящих спортивных сооружениях. Минимум необходимых условий - пара лыж и лесной массив создают благоприятные возможности для развития лыжных гонок на периферии, за пределами крупных мегаполисов. Это одна из причин того, что сборные команды СССР и России в разные годы на 90 – 75 % формировалась из жителей сёл, посёлков, деревень или мелких городов.

На зимних Олимпийских играх и Чемпионатах мира разыгрывается 12 комплектов наград.

Ещё 11 комплектов разыгрывается в биатлоне и 3 комплекта в двоеборье, составной частью которых является лыжная гонка. В совокупности это 25 % от всей программы современных зимних Олимпийских игр.

В диапазоне классических по длине дистанций у мужчин (10 – 50 км) имеются гонщики успешнее выступающие или на коротких, или длинных дистанциях. Третью группу составляют лыжники универсалы, одинаково успешно выступающие во всём диапазоне обозначенных дистанций. Отдельную группу составляют спортсмены, успешно выступающие в лыжном спринте (до 1,8 км).

Соревнования по лыжным гонкам у мальчиков и девочек на начальном этапе подготовки проводят на дистанциях в диапазоне 0,8 – 5 км.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Структура тренировочного процесса

Годичные циклы тренировки на начальном этапе подготовки, разграничены на три периода – подготовительный (осенний), соревновательный (зимний) и переходный (весенне-летний). В осеннем и весенне-летнем периодах преимущественно решают задачи разносторонней двигательной подготовленности и освоение упражнений, имитирующих различные способы передвижения на лыжах. Зимний период направлен на разучивание техники передвижения классическими и коньковыми ходами и освоение основ горнолыжной техники. Структура осеннего и весенне-летнего периодов направлена на формирование общей физической подготовленности (ОФП) с развитием качеств в последовательности: быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки.

Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
3	9	12

2.3. Требования к объёму тренировочного процесса.

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

2.4. Учебно тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

На эффективность выполнения упражнений, включенных в программы тренировочных занятий, существенное влияние оказывает характер тренировочной работы и периоды отдыха между отдельными упражнениями.

Период вработывания у юных лыжников на этапе начальной подготовки несколько короче, чем у взрослых. Например, у юных спортсменов 7-12 лет в беге на короткие дистанции максимальная скорость достигается на 5-й секунде, а у юношей 17-18 лет - на 6-й. Правда, юноши за это время достигают большей скорости и преодолевают большее расстояние. В упражнениях на выносливость у детей также несколько раньше стабилизируются некоторые показатели работоспособности, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Дети меньше, чем взрослые, способны сохранять устойчивое состояние. Они быстрее достигают максимального уровня потребления кислорода, но в способности удерживать этот уровень уступают взрослым. Более короткий период устойчивого состояния сочетается у детей с более стремительным, чем у взрослых, развитием гипоксемии, что является результатом большего рассогласования функций у при напряженной мышечной деятельности.

У юных лыжников в период утомления работоспособность, скорость движений снижаются в большей мере, чем у взрослых. Дети вынуждены прекращать работу при меньших изменениях внутренней среды организма, в условиях значительно меньшей кислородной задолженности.

Восстановительные процессы после интенсивных упражнений носят неравномерный характер. Сначала они протекают быстро, а затем медленно. После выполнения

кратковременных интенсивных упражнений дети восстанавливаются значительно быстрее, чем взрослые.

При продолжительных и утомительных нагрузках, при многократных повторениях упражнений восстановительные процессы у детей протекают медленнее, чем у взрослых.

Применение кратковременных интенсивных упражнений в тренировочном процессе юных лыжников на этапе начальной подготовки позволяет обеспечить высокую плотность занятий, эффективность которых будет проявляться лишь при разнообразии и эмоциональной насыщенности тренировочных заданий.

Необходимость исключительно разнообразной как в физическом, так и психическом отношении тренировки во многом обусловлена тем, что возрастные границы этого этапа, как правило, совпадают с завершающей частью интенсивного развития нервной системы, которое должно быть стимулировано многообразными двигательными действиями координационного и игрового характера.

На этом этапе многолетней подготовки не должны применяться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение монотонной работы.

Однообразная продолжительная работа, приводящая к глубокому утомлению и продолжительному восстановлению, на первых двух этапах многолетней подготовки недопустима, в том числе в связи с риском переутомления и перетренированности.

2.5. Годовой план спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-32	35-37	38-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18

	(%)						
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12	10-12	8-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.6. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «лыжные гонки»;

- соответствие требованиям реализации программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

2.7. Объём соревновательной деятельности.

Соревнования составляют две группы – контрольные и основные.

Контрольные проводят для определения степени подготовленности спортсменов. По результатам таких стартов происходит оценка эффективности избранного варианта тренировки с возможной её последующей коррекцией. К числу контрольных стартов можно отнести официальные календарные соревнования и специально запланированные для своего контингента.

Основные соревнования направлены на выявление лучших личных и командных результатов. В первый год начального этапа подготовки планируют только контрольные соревнования.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно, по согласованию с учредителем.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития лиц, проходящих спортивную подготовку.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей и выполнения разрядных нормативов;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов и возраста спортсмена.

2.8. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в

том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медикобиологические, психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя: рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена; сочетание объемов общей и специальной подготовки; построение микро, мезо и макро циклов; правильное построение отдельного тренировочного занятия; полноценную индивидуальную разминку; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления; создание комфортного эмоционального фона; варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями; использование различных средств восстановления. Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

Медико-биологические средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

Психологические средства восстановления на этапе начальной подготовки не применяются.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

3.1. Проведение тренировочных занятий.

Подготовка спортсменов – сложный многолетний процесс, состоящий из двух больших частей – тренировка в условиях развивающегося организма подростков и тренировка в условиях стабилизации организма взрослых спортсменов.

Поэтому только тренировочная программа, учитывающая ряд следующих положений, позволит подготовить резерв спорту высших достижений. Во-первых, необходимо учитывать возрастные закономерности становления мастерства лыжников гонщиков. Во-вторых, следует ориентироваться на особенности развития организма детей, подростков, юношей. В-третьих, и это главное, спланировать многолетний тренировочный процесс, гармонично сочетающий закономерности становления мастерства с особенностями развития молодых лыжников. Суть последнего состоит в том, чтобы тренировочный процесс не мешал естественному развитию, а способствовал полной реализации потенциальных возможностей организма молодых спортсменов. Это достигается исключением нагрузок, вызывающих значительные систематические адаптационные сдвиги и без того в активно развивающемся организме подростков.

Предлагаемая программа на всех этапах становления спортивного мастерства выполнена с учётом обозначенных условий. Особенность тренировки детей на начальном этапе состоит в том, что в этом возрастном диапазоне в сенситивном состоянии развития находятся гибкость (до 10 лет), координация, быстрота и скоростно-силовые двигательные качества. Решая глобальную задачу данного этапа, направленную на формирование ОФП, предпочтение следует отдавать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств, имеющих приоритетное значение для становления мастерства. На начальном этапе подготовки количество методов тренировки ограничено и преимущественно используют: равномерный, повторный (на отрезках до 30 метров), игровой. По возможности рекомендуется использовать разнообразные средства тренировки.

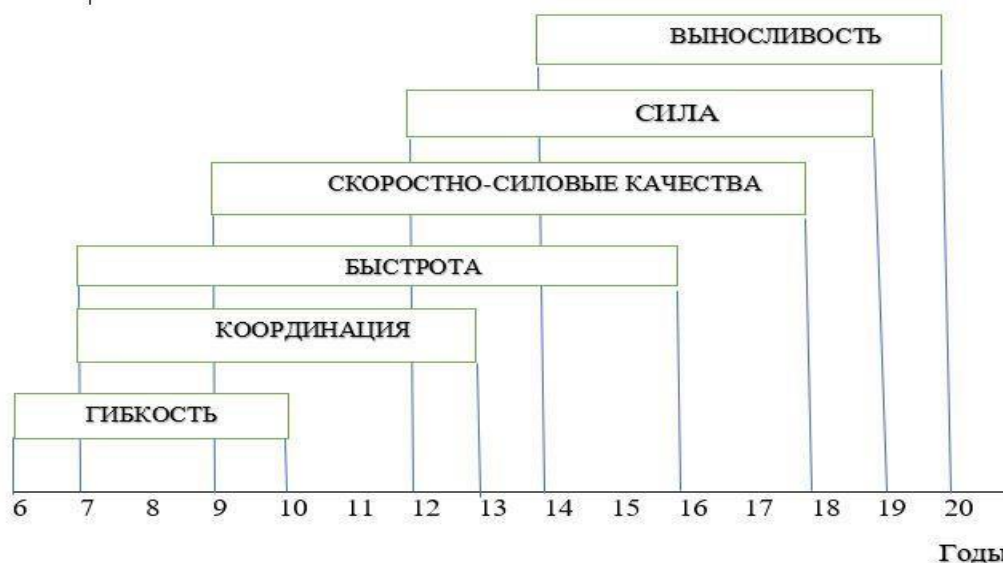


Рисунок 1. Интенсивные периоды развития двигательных качеств человека

Тренировочные группы комплектуют в соответствии с уровнем двигательной подготовленности и физического развития. Все занимающиеся дважды в течение года должны проходить медицинский осмотр.

Основная задача тренировочного процесса направлена на формирование разносторонней двигательной подготовленности. Значительная часть времени отводится на овладение двигательными навыками, развитие гибкости, координации, быстроты, скоростно-силовых и выносливости.

Для развития указанных качеств целесообразно использовать подвижные и спортивные игры. В общую физическую подготовку следует включать бег, плавание, элементы гимнастики и легкой атлетики, различные общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

Для развития координации движений необходимо использовать специальные комплексы упражнений, состоящие из последовательных движений разноименными руками и ногами. При выполнении таких упражнений важно соблюдать постепенность их усложнения и увеличения темпа. Упражнение можно считать освоенным, если дети выполняют его без ошибок в высоком темпе 5–7 раз подряд. Как только упражнение освоено, его необходимо заменить более сложным. Упражнение дает необходимый эффект в развитии ловкости лишь тогда, когда оно освоено не полностью. Применение знакомых упражнений сдерживает развитие координации движений. Весьма полезны разнообразные прыжки, многоскоки и прыжковые упражнения из необычных исходных положений. Упражнения можно усложнить дополнительными движениями рук, а также поворотами в полете и при приземлении. Важно

обеспечить мягкое приземление, например, выполнять прыжки на песчаных откосах, и страховку при особо сложных прыжках.

Спортсмены в группах начальной подготовки обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. Для развития силы мышц ног применяют различные приседания, прыжки на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа и т.д. Для развития силы мышц рук и плечевого пояса полезны различные виды отжиманий в упоре, сгибание и разгибание рук в паре с сопротивлением партнера, ходьбу на руках (партнер поддерживает за ноги), броски и толчки набивных мячей, разнообразные движения рук с отягощениями, подтягивание на перекладине.

Сила мышц туловища развивается различными вращательными движениями, наклонами и поворотами; упражнениями в поднимании ног из положения, лежа; бросками набивных мячей из-за головы и из различных исходных положений, всевозможными махами и вращательными движениями в висе.

Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, бег короткими (50 - 60м) отрезками с максимальной скоростью, после предварительного освоения техники бега. Однако у детей - способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам.

У спортсменов групп начальной подготовки имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Совершенствование гибкости происходит во время занятий специальными упражнениями (парные, с полной амплитудой, на растягивание). Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

Развитие равновесия - одна из задач общей физической подготовки в этом возрасте. С этой целью применяют ходьбу по гимнастической скамейке и бревнам различной толщины, установленными на разной высоте, ходьбу на носках, в полуприсядь, в приседе, выпадами, боком, с поворотами, а также различные вращательные и маховые движения на ограниченной поверхности (на пнях, камнях и т.д.) и на подвижной опоре. Помимо этого, в занятия необходимо включать упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: наклоны, повороты и вращения головы, повороты прыжком на 180 и 360° на месте и в движении, наклоны и круговые движения туловищем, ходьбу и бег боком и спиной вперед, с внезапными

остановками и резкими переходами в разнообразные статические положения, кувырки вперед, назад. Эти упражнения можно усложнить, выполняя их с закрытыми глазами, изменяя положение головы и последовательность. Выполнять их можно и в начале занятия, и в конце при некотором утомлении.

С периодичностью один раз в две, три недели необходимо проводить длительные тренировки. Постепенно увеличивая их объём, преодолеваемое расстояние можно довести до 6-8 километров. Интенсивность нагрузки категорически в пределах аэробного энергообеспечения. По мере нарастания тренированности следует подбирать маршрут с более сложным рельефом местности.

С установлением снежного покрова (в средней полосе обычно в конце ноября) первые занятия на лыжах проходят в виде прогулок по равнине и слабо пересечённой местности. После трёх - четырёх занятий приступают к последующему освоению техники передвижения лыжными ходами, изучению техники попеременного двушажного хода. Обучение проходит на учебном круге после предварительной разминки в виде передвижения к месту занятий на хорошо подготовленной лыжне. Необходимо иметь несколько кругов различной длины и рельефа (500 м, 1 км, 2–3 км). Для начинающих лыжников в начале сезона круги прокладывают по равнине или слабо пересеченной местности.

После овладения элементарными навыками восстановления навыков передвижения, приступают к изучению основ горнолыжной техники. Для начального обучения первых занятий необходимо выбирать открытые ровные склоны. По мере освоения основ горнолыжной техники переходят на склоны с увеличенной крутизной и более сложным микрорельефом. Для повышения эмоциональности занятий работу над техникой на учебном круге необходимо чередовать с занятиями на склонах. Первые занятия на снегу заканчиваются равномерным передвижением по слабопересеченной местности с низкой интенсивностью. Со второй половины декабря тренировки проводят на более сложном рельефе местности для совершенствования техники передвижения в различных условиях.

Уверенное владение техникой передвижения в комфортном темпе, позволяет перейти к работе над ней с увеличением скорости передвижения. При появлении ошибок, необходимо вернуться к прежней, комфортной скорости и с прочно закреплённым навыком вновь повысить скорость передвижения до близкой к соревновательной. Работу над техникой передвижения можно и нужно проводить на скоростях, близких к соревновательным. С усвоением навыков передвижения, для повышения эмоциональности, в занятия включают игры на лыжах в начале на ровной местности и несколько позже на склоне. На рассматриваемом этапе подготовки тренировка двигательных качеств происходит с малыми объёмами и низкой интенсивностью. Это позволяет в пределах микроцикла или одной тренировки развивать несколько качеств.

3.2. Организационно-методические указания и техника безопасности.

Основная форма организации спортивной подготовки – тренировочные занятия. Их планируют в соответствии с дидактическими принципами и сложившимися методическими особенностями вида спорта. Прежде всего, к ним относятся:

- структура построения тренировочного занятия в последовательности – разминка, основная часть, заключительная часть;
- необходимость решения не только развивающих, но и образовательных задач;
- соответствие содержания занятия поставленным задачам;
- логически обоснованная последовательность каждого следующего тренировочного занятия.

В соответствии с особенностями спортивной подготовки определяют задачи и методы тренировки. Этап начальной подготовки направлен, прежде всего: на привитие устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками; обучение технике лыжных ходов; формирование разносторонней двигательной подготовленности.

Всякое тренировочное занятие необходимо начинать с разминки, в процессе которой повышается работоспособность до необходимого уровня свойственного основной части тренировки. После разминки снижается риск травматизма и нормализуется психологическое состояние спортсменов, что особенно важно при участии в соревнованиях.

Правильно построенная разминка состоит из двух частей: общей и специальной. Задача первой части, подготовить основные системы организма к предстоящей интенсивной деятельности. В специальной части используют упражнения, свойственные для конкретного вида спорта.

Не менее важной является заключительная часть тренировочного занятия. Её задача, обеспечить плавное снижение двигательной нагрузки. Для этого используют ходьбу, бег трусцой или передвижение на лыжах, а также комплекс упражнений для растягивания мышц, несущих основную нагрузку.

Требования к технике безопасности.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий лыжными гонками. На первом занятии детей необходимо ознакомить с правилами безопасности во время тренировки. Ответственность за соблюдение техники безопасности возлагается на тренера. При проведении тренировки тренер обязан следить за формой одежды занимающихся, которая должна соответствовать погодным условиям. Не допускать возможного переохлаждения или обморожения зимой и перегрева летом.

3.3. Организация и проведению врачебно-педагогического контроля

В группы этапа начальной подготовки могут быть зачислены дети при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для тренировочных занятий лыжными гонками. Процесс спортивной подготовки предусматривает организацию систематических медицинских обследований. Это необходимо для диагностики состояния здоровья юных спортсменов и возможных негативных последствий. Организацию углубленного медицинского обследования (УМО) обеспечивает администрация учреждения, в котором дети зарегистрированы. УМО даёт полную и всестороннюю информацию о состоянии здоровья и функционального состояния основных систем организма, проверяемых под нагрузкой. Результаты обследования регистрируются в виде допуска к тренировочным занятиям и соревнованиям. Периодичность УМО два раза в год.

3.4. Психологическое сопровождение.

Научно-методическое обеспечение направлено на получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработку предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Целью научно-методического обеспечения является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Основными задачами являются:

- оценка уровня подготовленности и функционального состояния спортсменов и их потенциальных возможностей;
- обеспечение комплексного контроля за эффективностью тренировочного процесса;
- выработка рекомендаций по корректировке тренировочного процесса с учетом факторов, лимитирующих рост спортивного мастерства.

В процессе круглогодичной психологической подготовки, воспитывают базовые свойства личности, способствующие овладению спортивного мастерства, формирующие готовность надёжных выступлений в соревнованиях. Ретроспективный анализ спортивных биографий выдающихся спортсменов позволил выделить их психологические особенности. Они отличались от своих сверстников более высоким уровнем решительности, само мотивации, обязательности, настойчивости. Для них характерна уверенность в себе,

эмоциональная стабильность, более низкая тревожность, способность справляться с внешним давлением и отвлекающими факторами.

Базовая психологическая подготовка предусматривает формирование межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и специфических психологических функций. Необходимо так же развивать специфические морально-психологические качества: устойчивый интерес к тренировкам, соблюдение тренировочного режима, чувство ответственности перед тренером и коллективом за выполнение плана подготовки и результаты выступлений в соревнованиях.

У юных спортсменов следует формировать такие важные качества как общительность, доброжелательность и уважение товарищей, требовательность к себе и другим, спортивное самолюбие и стремление к самосовершенствованию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших тренировочных нагрузок, смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении. В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная стабильность в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплочённость, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценку состояния тренированности обобщения собственного опыта и опыта других спортсменов.

3.5 Мероприятиям, направленным на предотвращение и борьбу с допингом.

В ходе спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа 3-5 годов обучения, в процесс теоретической подготовки включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Спортсменам демонстрируются фильмы, проводятся беседы, до их сведения доводятся нормативно-правовые аспекты статьи 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1. Проведение отбора лиц для спортивной подготовки.

Система спортивного отбора (включает базовый спортивный отбор, спортивную ориентацию, комплектование команды, спортивную селекцию) взаимосвязана с различными этапами спортивного совершенствования.

На первом этапе спортивного отбора основной задачей является отбор моторно-одаренных детей, выявление их психомоторного статуса. Проводится наблюдение за детьми в общеобразовательных школах. На уроках физической культуры выявляется интерес детей к спортивному совершенствованию, освоению двигательных умений и навыков. Предварительно определяется контингент детей для зачисления в спортивные школы. В результате промежуточного отбора должен быть сформирован контингент для последующих целенаправленных занятий спортом. Здесь осуществляется оценка перспективности юного спортсмена в избранном виде спорта, изучаются темпы прироста показателей двигательных способностей.

В соответствии с нормативными документами на отделения лыжных гонок в СШ принимают детей в начальные группы в возрасте 9 лет. Это и есть первый этап отбора новичков для занятий лыжными гонками. С 12 лет при переходе в тренировочные группы происходит следующий этап отбора и так на каждом из них.

4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

4.3. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30

	на спине (за 1 мин)					
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	7.00	5.50	6.20

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Аграненко В.С., Залесский М.З.*, Оценка адаптации к тренировочным нагрузкам у лыжников по показателю мочевины крови // *Лыжный спорт.* – 1979. – Вып. 1.–С. 42–43.
2. *Аграненко В.С., Залесский М.З.*, О некоторых профилактических мероприятиях в связи с динамикой кардиологических показателей молодых лыжников-гонщиков // *Лыжный спорт.* – 1981. – Вып. 1. – С. 26–28.
3. *Аникин Н., Плохой В.*, Прогнозирование результатов юных гонщиков // *Лыжный спорт.* – 1976. – Вып. 2. – С. 54–56.
4. *Аникин Н.П.*, с соавт. Подготовка резерва в лыжных гонках. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988. – С. 134–143.
5. *Бутин И.М.*, Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков// *Лыжный спорт.* –1977. – Вып. – 1. – С. 51–55.
6. *Вахрушев А.Л., Смирнов Г.А.*, К итогам выступлений юниоров на международной лыжне// *Лыжный спорт.* – 1985. – Вып.1. – С. 3–8.
7. *Геселевич В.А.* с соавторами, Особенности спортивной подготовки женщин. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988. – С. 15–33.
8. *Гросс Х.Х.*, Корреляционное моделирование скользящего шага для определения эффективности и совершенствования техники лыжных ходов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Тарту. – 1967. – 39 с.
9. *Грушин А.А., Баталов А.Г.*,// Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений. – Учебное пособие. – «Физическая культура». – М. - 2014. 106 с.
10. *Дембо А.Г., Земцовский Э.В.*, Спортивная кардиология. – Л. – Медицина. – 1989.
11. *Дубровский В., Соков Е.*, Применение аппаратного массажа у лыжников-гонщиков// *Лыжный спорт.* – 1977. – Вып. 1. – С. 30–31.
12. *Ермаков В. В., Гурский А.В.*, Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков. Смоленск 2017. 305 с.
13. *Игошина Л.Н.*, Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в лыжных гонках// *Лыжный спорт.* – 1980. – Вып. 2.– С.25–27.

14. *Игошина Л.Н.*, Волевая подготовка юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1982. – Вып. 2. – С. 30–31.
15. *Казиков И.Б.*, Комплексное применение восстановительных средств в подготовительном периоде юных биатлонистов. – Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Малаховка. – 1996. 30 с.
16. *Коленько Е.Н.*, Непрерывные циклические нагрузки разной интенсивности в подготовке лыжниц 13–14 лет // Лыжный спорт.–1975. – Вып. 2. – С. 30.
17. *Колыхматов В.И.*, Развитие специальной выносливости высококвалифицированных лыжников-гонщиков, специализирующихся в спринтерских видах гонок в годичном цикле подготовки. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – М. – 2014.
18. *Кузнецов В.К.* с соавторами. Актуальные вопросы системы отбора лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1. –С. 5–7.
19. *Манжосов В.Н.* Полуконьковый ход // Лыжный спорт.– 1983. – Вып. 2. – С. 35–36.
20. *Манжосов В.Н.* Проблемы технической подготовки // Лыжный спорт. – 1985. – Вып. 1. – С. 39–42.
21. *Насолдин В.В.* Микроэлементы и витамины в питании юных лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 1. – С.42–44.
22. *Никитушкин В.Г.* Современная подготовка юных спортсменов. – М. – 2009. – 112 с.
23. *Платонов В.Н.* Адаптация в спорте. – Киев: «Здоровья». – 1988. - 214 с.
24. *Плохой В.Н.*, Некоторые требования, предъявляемые лыжными гонками к организму спортсменов, и их возрастная изменчивость// Теория и практика физической культуры. – 1981. –№ 2 – С. 31–33.
25. *Плохой В.Н.*, Возрастная динамика годовых объемов циклической нагрузки//Лыжный спорт. – 1983. – Вып. 2. – С.37–39.
26. *Плохой В.Н., Соков Е.П.*, Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 1988. – С. 81–109.
27. *Плохой В.Н.*, Перспективы специализации в лыжных гонках к различным по длине дистанциям// Теория и практика физической культуры. – 1995. –№ 1 – С. 41–42.

28. *Плохой В.Н.*, Одна из перспектив развития лыжных гонок// Лыжный спорт. – 1998. – №5 (11). – С. 54–55.
29. *Плохой В.Н.*, Реальность и перспектива // Бег и мы. – 2004. – (42). – С. 8–9;(43). – С. 18–19.
30. *Плохой В.Н.*, Подготовка юных лыжников-гонщиков и её особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах, Москва, 2018
31. *Плохой В.Н.*, Возраст и лыжные гонки // Лыжные гонки (электронная версия), 05.02.2018.
32. *Плохой В.Н.*, Тренировка молодых лыжников гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.
33. *Плохой В.Н.*, Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.
34. *Раменская Т. И., Баталов А.Г.*, Лыжные гонки: учебник. Москва, 2015. -563 с.
35. *Раменская Т. И., Бурдина М. Е.*, Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. ТВТ Дивизион, Москва, 2015. – 143 с.
36. *Раменская Т.И.*, Экспериментальное обоснование соотношения работы разной интенсивности в соревновательном периоде тренировки лыжников гонщиков старших разрядов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – 1970. –
37. *Ростовцев В.Л., Зеновский Е.В.*, Оценка скоростно-силовой подготовленности. // Лыжный спорт. – 1985. – Вып. 1. – С. 27–32.
38. *Русин В.Я.* с соавт., Железо, медь и марганец в питании спортсменов// Лыжный спорт.– 1978. – Вып. 1. – С. 39–40.
39. *Русин В.Я.* с соавт., Микроэлементные добавки к пищевому рациону лыжников-гонщиков// Лыжный спорт. – 1980. – Вып. 1. – С. 33–35.
40. *Романин А.Н.*, О психологической подготовке молодых лыжниковгонщиков// Лыжный спорт. –1977. – Вып. 2. – С. 17–19.
41. *Романин А.Н.*, Психорегулирующая тренировка лыжника-гонщика // Лыжный спорт. – 1980.– Вып. 1. – С. 5–7.
42. *Сергиенко Л.П.*, Спортивный отбор: теория и практика // Советский спорт – 2013- С. 22-23, 134-140.
43. *Сергеев Ю.П.*, Биологически обоснованная система спортивной тренировки // Научно-спортивный вестник. – 1980. – № 5. – С. 14–19.

44. *Струнин В.А.*, Подготовка юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде// Лыжный спорт. – 1978. – Вып. 1. – С. 18–19.
45. *Теннер Дж.*, Рост и конституция человека // Биология человека. – М. – 1979. – С. 366–471.
46. *Фарфель В.С.*, Выносливость и спортивное утомление на дистанции// Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 1. –С. 43–47.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД

Игры с преимущественным развитием быстроты.

Челнок. Две команды разделившись на две половины, занимают места за линиями старта, удалёнными одна от другой на расстояние 15-20 метров. По сигналу первые номера обеих команд бегут к вторым номерам, передавая эстафету касанием. Вторые номера передают третьим и так далее. Побеждает команда, закончившая первой.

Быстрый старт. Всех занимающихся распределяют на группы по 6-8 человек. Занимающиеся первой группы принимают одно из положений (сидя, лёжа на спине или животе, присед и т.д.) По сигналу они пробегают расстояние 10-30 метров. Прибежавший последним выбывает. После выявления призёров в подгруппах проводят полуфинал и финал.

Не дать упасть. В положении высокого старта один против другого на расстоянии 2-х – 4-х и более шагов, играющие придерживают пальцем гимнастическую палку вертикально. По сигналу играющие стремятся успеть подхватить палку соперника. Подхвативший получает очко. Победителем становится набравший больше очков.

Догонялки. Занимающиеся распределяются на пары, стоящие лицом друг к другу на расстоянии двух- трёх шагов. Убегающий стоит спиной к направлению бега. По сигналу убегающий разворачивается и пытается убежать. Догонять можно до установленного рубежа (10 – 60 метров). Догнавший или убежавший получает очко. Побеждает игрок набравший больше очков.

Смена мест. Две команды сидят на гимнастических скамейках напротив друг друга. Первые номера против первых, вторые против вторых и так далее. Тренер называет один из номеров. Названные номера быстро меняются местами.

Опередивший получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Убегающий мяч. Играющие стоят в шеренге лицом по направлению бега. Водящий стоит сзади шеренги и бросает мяч вперёд. Игроки бегут за мячом.

Первый ударивший по мячу ногой получает очко.

Вызов номеров. Играющие стоят в круг лицом к центру и рассчитываются на первый, второй, третий. Тренер вызывает один из номеров. Вызванные номера обегают круг снаружи и встают на свои места. Прибежавший первым получает очко.

Игры для развития силы и скоростных силовых качеств.

Захват высоты. На площадке диаметром три метра размещается команда 10-12 человек. За кругом находится другая команда в том же количестве. По сигналу находящиеся за кругом входят в него и стараются вытолкнуть игроков противоположной команды из круга. Если выталкиваемый переступает двумя ногами за черту, он выбывает из игры.

Продолжительность игры 3-5 минут, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньше времени на захват «высоты».

Преодолеть сопротивление. Играющие стоят в две шеренги лицом друг к другу. Игроки первой шеренги держатся за руки за спиной. Игроки второй шеренги, наклоняясь вперёд, кладут руки на плечи напротив стоящего. По команде, вторая шеренга, преодолевая сопротивление первой шеренги, пытается переместить её на 15-20 метров. Побеждает команда, быстрее преодолевшая условленное расстояние.

Далёкие скачки. Две равные команды стоят в колоннах на общей линии старта. По сигналу по одному игроку от каждой команды прыгают (на одной или с двух ног по 5, 10, 15 или более раз). С места приземления то же проделывает следующий игрок каждой команды. Побеждает команда, прыгнувшая дальше.

Тренировка гладиаторов. Игроки одной команды стоят в колонне по одному на расстоянии трёх шагов. Два водящих из другой команды держат за концы скакалку или верёвку длиной 1,5 – 2,0 метра, стоя лицом к впереди стоящему в колонне. По сигналу они проносят верёвку сквозь строй стоящих в колонне на высоте 30 – 40 см. Те в свою очередь перепрыгивают через верёвку, задевший её выбывает из игры. Миновав колонну, водящие бегут в обратную сторону, неся верёвку на высоте 80 – 90 см. над игроками, принявшими положение упор лёжа. Игра продолжается 1,5-2,0 минуты и команды меняются ролями. Побеждает команда, в которой по окончании времени осталось больше игроков.

Защита границы. На площадке чертят линию (граница). По обе стороны от неё две боковые. Две команды выстраиваются вдоль границы, стоя спиной друг к другу. Игроки своей команды захватываются в локтевых сгибах или пальцами. По сигналу, команды пытаются вытолкнуть соперников за боковую линию. Игру проводят 4-6 раз. За победу начисляют очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Тяжёлый мяч. Игроки, распределившись парами, стоят по обе стороны скамейки на расстоянии 0,5 метра или больше. У игроков, стоящих с одной стороны, между стоп зажат набивной мяч. По сигналу они пытаются перебросить мяч через скамейку. Перебросивший с первого раза, получает очко, с второй попытки – два, с третьей – три и так далее. В паре побеждает набравший меньше очков. Продолжительность игры 8 – 10 минут.

Мяч охотнику. Участники распределяются на пары «лошадь» и «всадник». Нейтральный игрок стоит с мячом, защищая круг диаметром 6 – 8 метров, действуя с командой «лошадей». «Всадники» сидят на спинах своих «лошадей», образовав круг на расстоянии 15 - 20 метров от меньшего круга и перебрасывают мяч друг другу. Когда мяч упадёт на землю, «всадники» соскакивают с «лошадей» чтобы укрыться в малом круге. Задача «лошадей» подобрать мяч и, взаимодействуя с нейтральным игроком, попасть им в

«всадника». Если команда «лошадей» не выбьет ни одного «всадника» за 1-2 минуты, все остаются в прежних ролях. Играющие меняются ролями, когда будет выбит один «всадник».

Ковбой. Группу делят на «всадников» и «лошадей». «Всадники» садятся на «лошадей», стоящих на четвереньках, и держатся за них ногами и одной рукой. Задача «лошадей» сбросить «всадников». Если за 20 секунд это никому не удаётся, они меняются ролями. Команде «лошадей» начисляются очки по количеству сброшенных «всадников». Игра повторяется 6-8 раз.

Тачка. Команды выстраиваются на линии старта в колонны. Первые номера принимают положение упор лёжа. Вторые номера захватывают их стопы и по сигналу «тачка» движется на расстояние 5-10 метров и обратно. Тот, кто был «тачкой», встаёт позади колонны, а второй номер становится «тачкой». Побеждает команда, закончившая эстафету, все игроки которой побывали в роли «тачки».

Игры с преимущественным развитием выносливости.

Салки простые. Из группы 15-20 человек назначается команда «водящих» в количестве 6-7 человек. Водящие становятся в центр площадки, которую покидать нельзя, остальные распределяются произвольно. По сигналу «водящие» пытаются «осалить» соперников. «Осаленные» принимают положение приседа, означающее вне игры. Побеждает команда, осалившая за две минуты больше игроков.

Салки-выручалки. Дополнительное условие к игре «салки простые». Осаленный возвращается в игру, если его коснётся игрок их команды.

Продолжительность игры 3-4 минуты.

Мини-футбол. На площадке 20x40 метров играют две команды по 8-10 человек. Частая остановка игры не желательна. Продолжительность - два тайма по 15 минут.

Баскетбол. Остановка игры только в случае грубых нарушений правил – пробежка, двойное ведение, игра ногами, выход мяча за пределы площадки.

Продолжительность игры - два тайма по 15 минут.

Рэгби. Играют набивным мячом весом 1 кг. Попасть нужно в щит, в очерченный на стене квадрат или в ворота. С мячом можно бежать через всю площадку, бросать руками, вести ногами. Разрешается останавливать игрока с мячом хватом сзади за поясницу. Нельзя ставить подножки, толкать, останавливать игрока без мяча. Продолжительность - два тайма по 5-10 минут.

Баскетбол надувным шаром. Две команды по 5 человек расположены у центральной линии. Шар подбрасывают в верх, и игроки, выпрыгивая, толкают его до края зоны соперников. Если шар опустился после касания игроком одной из команд, его передают команде соперников, и игра продолжается. Нельзя толкаться, ставить подножки, бежать с шаром в руках. Продолжительность - три тайма по 5 минут.

Гонка с выбыванием. Все занимающиеся располагаются на линии старта. По команде они пробегают 20 – 80 метров. Прибежавший последним становится на левый фланг, продолжая участвовать в забегах. То же происходит в последующих забегах до выявления победителя. По завершении тренер раздаёт «призы»: занявший последнее место приседает 50 раз, предпоследнее на два раза меньше и так далее. Победитель не приседает. Игру проводят 1-2 раза.

Челнок. Две команды стоят в параллельных колоннах. На расстоянии 20 – 40 метров лежат всевозможные предметы. По сигналу впереди стоящие переносят предметы к линии старта. Следующий переносит предметы обратно и так далее до последнего в колонне. Игру проводят 1-2 раза.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

Игра № 1. Салки обычные и салки-выручалки:

- А) передвижение только классикой;
- Б) передвижение классикой без палок;
- В) передвижение только коньковыми ходами; Г) передвижение коньковыми ходами без палок;
- Д) салки на пологом склоне.

Игра № 2. Ограниченное расстояние – 10, 15, 20 и более метров необходимо преодолеть за меньшее количество отталкиваний только ногами или только руками (попеременно, одновременно).

Игра № 3. Скользить дальше после разгона за 2, 3, 4 и более отталкиваний ногами.

Игра № 4. Эстафета. Команды (2, 3, 4) стоят в колонну на линии старта. Первые номера бегут до обозначенного места, ставят там палки и возвращаются обратно. Вторые номера, бегут за палками, возвращаются и передают их третьим номерам и так далее до последнего, стоящего в колонне.

Игра № 5. Эстафета «биатлон», проводят в оттепель, когда можно лепить снежки. Длина дистанции символическая 100 – 300 метров. Участники первого этапа добежав до «огневого рубежа» (дерево, стена, забор) берут заранее приготовленные снежки и «стреляют» в мишень. За промах 5 приседаний или штрафной круг, по усмотрению тренера. Остальные этапы делают то же самое. После финиша последнего этапа эстафета может продолжаться, не прекращаясь несколько раз.

Игра № 6. Играющие, 6-8 человек, бегут по кругу длиной 100-200 метров. После завершения каждого круга один или два последних выбывают из игры.

Победители выходят в финал.

Игра № 7. Скользить под уклон на одной лыже до потери равновесия.

**ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И
ОБОРУДОВАНИЮ**

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во штук
1.	Крепления лыжные	пар	12
2.	Лыжи гоночные	пар	12
3.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
4.	Мяч баскетбольный	штук	1
5.	Мяч волейбольный	штук	1
6.	Мяч футбольный	штук	1
7.	Наждачная бумага разной зернистости (от 80 до 300)	комплект	2
8.	Палки для лыжных гонок	пар	12
9.	Пробка синтетическая	штук	24
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скакалка гимнастическая	штук	5
12.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	4
13.	Снегоход	штук	1
14.	Приспособление для прокладки лыжных трасс.	штук	1
15.	Спортивное ограждение "Виборд"	комплект	1
16.	Стальной скребок	штук	1
17.	Стол для подготовки лыж	комплект	1
18.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	1
19.	Утюг для смазки	штук	4
20.	Щетки для обработки лыж	штук	5
21.	Эспандер лыжника	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальная подготовка		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксп	Кол-во	Срок эксп	Кол-во	Срок эксп	Кол-во	Срок эксп
1	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	12 пар
2.	Чехол для лыж	штук	3

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего Спортивного мастерства	
		До года		Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5 - 6		6- 8		10-14		16 -18		20-24		24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		2		3		3		4		4
		Наполняемость групп (человек)										
		14-28			12-24				6-12		6-12	
		1.	Общая физическая подготовка	68-88	88	116	98	132	141	159	100	118
2.	Специальная физическая подготовка	28-41	41	54	68	100	125	141	263	318		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	32	52	59	67	95	194		
4.	Техническая подготовка	54-75	75	100	130	182	208	234	312	382		
5.	Тактическая подготовка	18-30	30	45	70	100	118	132	192	276		
6.	Теоретическая подготовка	14-16	16	18	22	24	24	26	28	14		
7.	Интегральная подготовка	42-50	50	67	68	87	99	112	150	200		
8.	Психологическая подготовка	4-6	6	8	12	22	25	28	30	44		
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	7	7	18	28		
10.	Инструкторская практика	-	-	-	5	7	8	9	12	17		
11.	Судейская практика	-	-	-	5	7	8	9	12	17		
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	3	5	5	6	12	18		
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	4	5	6	24	38		
	Общее количество часов в год	234-312	312	416	520	728	832	936	1248	1664		

Календарно-тематическое планирование тренировок по лыжным гонкам

I. Подготовительный период (Май – Ноябрь)

Цель: Всестороннее развитие физических качеств, освоение базовых двигательных навыков, подготовка организма к специфическим нагрузкам лыжных гонок.

Общеподготовительный (Май – Август)

Основные задачи:

1. Развитие общей и специальной выносливости, координации, быстроты, силы.
2. Освоение новых технических элементов (прыжковая иммитация, шаговая иммитация).

Месяц (Неделя)	Основные задачи	Направления тренировок	Средства тренировок	Методы тренировок	Контрольные нормативы	Ожидаемые результаты
Май (1-4)	Развитие общей физической подготовки	ОФП, развитие силы ног, рук, корпуса, координации, выносливости.	Силовые упражнения, подвижные игры, легкий бег, эстафеты	Игровой, повторный, равномерный	Бег 100 м, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания.	Повышение выносливости, улучшение координации и ловкости
Июнь (5-8)	Развитие выносливости, изучение основных технических элементов – шаговая иммитация. Развитие ОФП.	ОФП, развитие силы рук, ног, пресса, изучение шаговой иммитации	Легкий бег по пересеченной местности, упражнения с собственным весом направленные на развитие силы ног, рук, пресса, спины. Изучение шаговой иммитации, подводящие упражнения для шаговой иммитации конькового и классического хода.	Игровой, повторный, равномерный, круговой.	Подъем туловища из положения, лёжа, подтягивания, отжимания.	Укрепление основных мышечных групп, изучение шаговой техники иммитации в подъём.
Июль (9-12)	Развитие общей выносливости, изучение	Развитие физических качеств выносливости,	Подводящие упражнения к прыжковой иммитации, закрепление шаговой иммитации. Подвижные	Игровой, повторный, равномерный.	Бег 60 м, тройной прыжок, прыжки на скакалке.	Улучшение выносливости и силовых качеств,

	прыжковой иммитации, закрепление шаговой иммитации	ловкости, координации. Изучение норвых технических элементов.	игры, направленные на развитие физических качеств. Легкие кроссы по пересеченной и равнинной местности.			закрепление ОФП, закрепление шаговой иммитации, освоение прыжковой иммитации.
Август (13-16)	Развитие скоростных качеств, выносливость и, закрепление прыжковой иммитации.	ОФП, развитие быстроты, ловкости, координации. Развитие скоростной и силовой выносливости Подготовка к следующему этапу	Подвижные игры с элементами ускорений, эстафеты, прыжки (на одной, двух ногах), бег по пересеченной местности. Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки, Ускорения в подъем и по кругу (по пересечённой местности).	Игровой, повторный, равномерный, соревновательный	Забегания в подъём, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега	Улучшение скоростно-силовых качеств, закрепление ОФП.

Специально-подготовительный (Сентябрь – Ноябрь)

Основные задачи:

1. Развитие ОФП с учетом требований лыжных гонок.
2. Развитие баланса, равновесия, координации
3. Развитие специальных физических качеств

Месяц (Неделя)	Основные задачи	Направления тренировок	Средства тренировок	Методы тренировок	Контрольные нормативы	Ожидаемые результаты
Сентябрь (13-16)	Развитие ОФП, развитие	Развитие равновесия, координации,	Упражнения на баланс, упражнения на основные мышечные группы лыжника	Игровой, повторный, равномерный	Тест на равновесие (стойка на одной	Правильное выполнение базовой

	выносливость и, использование прыжковой иммитации	выносливости	(спина, руки, ноги, пресс). Легкий бег, прыжковая иммитация, подвижные игры.		ноге), имитация попеременного двухшажного хода 100 м (время/техника)	имитации, улучшение равновесия, развитие выносливости.
Октябрь (17-20)	Дальнейшее развитие ОФП, использование прыжковой иммитации, изучение плиометрических упражнений.	Имитация лыжных ходов, развитие силы рук, плечевого пояса и пресса. Изучения прыжковых (плиометрических) упражнений.	Имитация лыжных ходов, упражнения с эспандерами лыжника, легкие кроссы, изучения прыжковых упражнений (плиометрических). Подвижные игры на координацию, быстроту, ловкость.	Игровой, повторный, равномерный, круговой	Имитация классической техники 100 м (техника), подтягивания на перекладине, отжимания, тройной прыжок.	Укрепление силы рук и плеч, умение выполнять прыжковую иммитацию, ознакомление с плиометрическими упражнениями.
Ноябрь (21-24)	Подготовка к снегу, специфическая выносливость	Имитационные комплексы, игровая подготовка.	Беговые тренировки с палками (имитация), имитационные тренировки (комплексы), подвижные игры на развитие реакции и быстроты, упражнения на координацию, акробатика.	Игровой, повторный, равномерный, переменный	Тест "имитация подъема 200 м" (техника, время)	Готовность к занятиям на снегу, развитие специфической выносливости

II. Соревновательный период (Декабрь – Март)

Цель: Обучение и совершенствование базовых технических элементов лыжных ходов, развитие специфической выносливости, участие в контрольных стартах и соревнованиях.

Этап: Основной (на снегу)

Основные задачи:

1. Обучение основным классическим и коньковым лыжным ходам.
2. Обучение элементам спусков, подъемов, поворотов.
3. Развитие скоростной выносливости на лыжах.
4. Развитие баланса и координации на лыжах.
5. Формирование соревновательного опыта.

Месяц (Неделя)	Основные задачи	Направления тренировок	Средства тренировок	Методы тренировок	Контрольные нормативы	Ожидаемые результаты
Декабрь (25-28)	Знакомство с лыжами, освоение классической и коньковой техники. Формирование выносливости.	Обучение способам передвижения на лыжах, обучение коньковому ходу, обучение приподнятым спускам, подъемов, торможения.	Катание на лыжах без палок, с палками; скольжение на одной и двух лыжах, обучение переносу центра тяжести, изучение положения корпуса лыжника (активная стойка) торможение "плугом"; подъемы "елочкой"; прохождение простых спусков, подвижные игры на лыжах.	Игровой, повторный, равномерный	Прохождение дистанции 500 м коньковым и классическим ходом, оценка умений тормозить плугом и спускаться с пологого спуска (устойчивость)	Уверенное передвижение на лыжах, освоение классического и конькового хода.
Январь (29-32)	Совершенствование классического и конькового способа передвижения. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование изученных технических элементов.	Упражнения на совершенствование конькового и классического хода, набор циклической нагрузки, развитие скоростных качеств спортсмена, умение применять навыки подъема и спуска в тренировочной деятельности, использование мини-эстафеты на лыжах.	Игровой, повторный, равномерный	Прохождение дистанции 1 км классическим стилем (техника) и 2 км коньковым стилем, выполнение поворота на лыжах, оценка техники подъема и спуска.	Правильное выполнение лыжных ходов, освоение преодоления подъемов и спусков. Развитие скоростных качеств.

Февраль (33-36)	Развитие скоростной-выносливости, совершенствование и закрепление технических качеств	Развитие скоростной выносливости, отработка технических элементов усложненных условиях	Скольжение на одной лыже с отталкиванием; имитация коньковых и классических ходов, прохождение дистанций 5-10 км; отработка лыжной техники на сложных участках трассы и при большей интенсивности. Использование высокоинтенсивной нагрузки для развития скоростных качеств спортсмена	Игровой, равномерный, переменный	Прохождение дистанции 3 км коньковым стилем, участие в соревнованиях. Ускорение на участке 500 метров.	Уверенное прохождение дистанций, базовое освоение элементов конькового и классического хода. Развитие скоростных качеств спортсмена.
Март (37-40)	Участие в стартах, подготовка к окончанию лыжного сезона.	Развитие выносливости, совершенствование всех изученных ходов, изучение тактики прохождения трассы.	Длительные тренировки на низкой интенсивности, отработка различных участков трассы (подъемы, небольшие круги со сложным рельефом), закрепление лыжной техники, эстафеты, игры на лыжах. Участие в соревнованиях.	Игровой, равномерный, переменный, соревновательный.	Прохождение дистанции 5 км классическим и коньковым стилем, отработка специальной работы в подъем, участие в соревнованиях.	Свободное передвижение на лыжах, умение применять различные ходы.

III. Переходный период (Апрель)

Цель: Активный отдых, восстановление после соревновательного периода, предотвращение перетренированности.

Основные задачи:

1. Обеспечение психологического и физического восстановления.
2. Поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности.
3. Подготовка к новому подготовительному периоду.

Месяц (Неделя)	Основные задачи	Направления тренировок	Средства тренировок	Методы тренировок	Контрольные нормативы	Ожидаемые результаты
Апрель (41-44)	Активный отдых, смена видов деятельности и	Развитие общей физической подготовки, подвижные игры.	Подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол), легкий бег, эстафеты, упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Игровой, равномерный	Не проводятся	Готовность к новому сезону, полное восстановление, сохранение интереса к спорту.