

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Спортивная школа Касимовского района"**

Рассмотрена и принята:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 16.01.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО "СПШ Касимовского района"  
С.А.Тутин  
16.01.2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «лыжные гонки»**

Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 г. № 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Возраст обучающихся:

С 9 лет и без ограничений по возрасту.

Срок реализации программы на этапах: бессрочно

Автор программы:

заместитель директора: Чулкова Наталья Владимировна

р. п. Елатьма  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
3.	Система контроля	61
4.	Рабочая программа	77
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	104
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	105

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. № 733.

### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Лыжные гонки» – 0310005611Я:

свободный стиль - спринт	031 040 3 6 1 1 Я
свободный стиль 0,5 км	031 011 3 8 1 1 Н
свободный стиль 1 км	031 012 3 8 1 1 Н
свободный стиль 3 км	031 013 3 8 1 1 Н
свободный стиль 5 км	031 014 3 8 1 1 С
свободный стиль 7,5 км	031 041 3 8 1 1 Н
свободный стиль 10 км	031 015 3 6 1 1 Я
свободный стиль 15 км	031 016 3 6 1 1 Я
свободный стиль 20 км	031 017 3 8 1 1 Я
классический стиль - спринт	031 023 3 6 1 1 Я
классический стиль 0,5 км	031 001 3 8 1 1 Н
классический стиль 1 км	031 002 3 8 1 1 Н
классический стиль 3 км	031 003 3 8 1 1 Н
классический стиль 5 км	031 004 3 8 1 1 С
классический стиль 7,5 км	031 042 3 8 1 1 Н
классический стиль 10 км	031 005 3 6 1 1 Я
классический стиль 15 км	031 006 3 6 1 1 Я
классический стиль 20 км	031 007 3 8 1 1 Я

Всероссийский реестр видов спорта (ред. от 26.08.2022)

**1.1.** Программа разработана МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденной приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. № 733, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России 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» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 года № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Приказ № 733);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программы.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки и содействует успешному решению задач комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Рязанской области и РФ.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки»» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей и взрослых с особенностями развития;
- физическое образование, воспитание и развитие детей и взрослых;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;



-организацию досуга детей и взрослых, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**1.2. Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, развитие вида спорта «лыжные гонки» в Рязанской области, его пропаганда, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов-членов спортивных сборных команд от Рязанской области, участие в реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., содействие региональной спортивной федерации лыжные гонки в области, консолидация материально-технических, финансовых, организационных, кадровых и информационных ресурсов для решения поставленных задач, участие в антидопинговой политике государства.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программы.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе спортивной подготовки и содействует успешному решению задач комплекса мер по развитию системы подготовки спортивного резерва в Рязанской области и РФ.

***На этапе начальной подготовки на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

***На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) на:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства на:***

- Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

***На этапе высшего спортивного мастерства на:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- ❖ Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).

### Принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

❖ **направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения** (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

❖ **программно-целевой подход к организации спортивной подготовки** (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки -



победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

❖ ***индивидуализация спортивной подготовки*** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

❖ ***единство общей и специальной физической подготовки*** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

❖ ***единство общей и специальной физической подготовки*** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

❖ ***взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов*** (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

Спортивная подготовка в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который рассчитан на 52 недели: 46 недель отводится на регулярные занятия по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения, а 6 недель - в спортивно-оздоровительных лагерях или по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы: с 9 лет. Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки».

Форма обучения – очная.

### **Характеристика вида спорта**

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Официальные спортивные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта на дистанциях длиной от 0,5 км до 70 км.

Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Основные виды: с отдельным стартом, с общим стартом (масс-старт), гонки преследования (персьют), скиатлон, эстафеты, индивидуальный спринт и командный спринт.

Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный стиль».

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе.

В конце XIX – начале XX века во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

В России первая руководящая развитием лыж организация – Московский клуб лыжников, который появился 29 декабря 1895 г.

Первый чемпионат страны по лыжным гонкам состоялся 7 февраля 1910 года и в нем участвовало 12 спортсменов. Победителем чемпионата и обладателем звания первого лыжебежца страны стал Павел Бычков. Женское первенство страны впервые было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова.

При занятиях лыжными гонками активно работают все основные группы мышц и кардиореспираторная система, улучшается резистентность организма к неблагоприятным внешним условиям.

Систематические тренировки увеличивают ЖЕЛ, МПК, вызывают изменение состава крови, уменьшают ЧСС, дают возможность легко регулировать нагрузку, как по интенсивности, так и по объему.

При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно выносливость, сила, координация.

## Циклы подготовки лыжников

В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, существуют свои этапы подготовки спортсменов как в годовом макроцикле, так и в многолетнем процессе подготовки.

Весь годичный цикл подготовки делится на 3 этапа: летне-осенний, зимний и весенний.

Каждый из вышеперечисленных этапов соответствует определенному периоду подготовки лыжников-гонщиков:

- летне-осенний этап соответствует *подготовительному периоду*;
- зимний этап - *соревновательному*;
- весенний - *переходному*.

### **Летне-осенний этап делится на следующие циклы:**

1. середина мая - июнь - *втягивающий цикл*.

Основной задачей цикла является: подготовить организм лыжника-гонщика к предстоящему (следующему) циклу с выполнением высоких по объему тренировочных нагрузок.

2. июль - август - *базовый цикл*. В этом цикле происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий скоростной и скоростно-силовой направленности.

3. сентябрь - середина ноября - цикл, в ходе которого стабилизируются объемы тренировочных нагрузок и повышается количество тренировочных занятий скоростной направленности, т.е. повышается интенсивность выполнения тренировочных нагрузок.

### **Зимний этап делится на следующие циклы:**

1. середина ноября - декабрь - *цикл ранних стартов и развития состояния спортивной формы*. Данный цикл характеризуется повышением уровня специальной подготовленности, а также выхода спортсменом (лыжником-гонщиком) в состояние спортивной формы, за счет скоростных, скоростно-силовых тренировочных занятий и соревновательной работы, т.е. участия в соревнованиях. В ходе этого цикла проходят основные отборочные соревнования.

2. январь - середина апреля - *соревновательный цикл*. Характеризуется большим количеством стартов. В данном цикле лыжники-гонщики участвуют в 15-20 соревнованиях, их число может достигать до 35 в зависимости от квалификации спортсмена.

### **Весенний этап:**

середина апреля - середина мая - цикл, на котором происходит *полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона*, а также поддержания тренированности на определенном уровне для

обеспечения оптимальной готовности лыжника-гонщика к началу очередного сезона.

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

#### **Виды подготовки:**

- *Теоретическая подготовка – это процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании;*

- *Техническая подготовка – это процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине;*

- *Тактическая подготовка - это процесс овладения оптимальных методов ведения состязания;*

- *Физическая подготовка- это процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.*

Физическая подготовка подразделяется на общую (**ОФП**) и специальную (**СФП**).

**ОФП** направлена на 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** - 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.

- *Психическая подготовка - это 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.*

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов, закономерности развития тренированности,

энергообеспечения двигательной деятельности, факторы, лимитирующие спортивные достижения, особенности динамики восстановления.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Приложение № 1 ФССП

Для спортивной дисциплины «Лыжные гонки»			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

Учебно-тренировочный год в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" начинается **1 сентября** текущего года. Перевод на следующий год спортивной подготовки и набор осуществляется ежегодно (при наличии свободных мест). Наполняемость, режим работы групп, режим тренерской работы определяется спортивной школой на основе подготовленности спортсменов, с учетом периодизации процесса подготовки, основываясь на нормативные документы.

Зачисление спортсменов на очередной спортивный сезон и определенный этап подготовки производится на основании решения педагогического совета, с учетом выполнения контрольно-нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда и звания (при необходимости).

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий спортивный сезон или этап подготовки, могут продолжить обучение повторно на том же этапе.

## 2.2. Объем Программы

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Лыжные гонки»

Приложение № 2 ФССП

Для спортивной дисциплины «Лыжные гонки»						
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 2 лет	Свыше 2 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 -	520- 728	832-936	1040-1248	12481664
	312	416				

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п. 46 Приказа № 999).

## **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (п. 3.7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8 Приказ № 634)

Спортивная подготовка в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который рассчитан на 52 недели: 46 недель отводится на регулярные занятия по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения, а 6 недель - в спортивно-оздоровительных лагерях или по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.



Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы: с 9 лет. Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «лыжные гонки».

Форма обучения – очная.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного, тренера по виду спорта «лыжные гонки», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по лыжным гонкам утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях. При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства— до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по лыжным гонкам осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» определяются и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для перевода и зачисления в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на УТЭ – 3 спортивный разряд;
- на ЭССМ- спортивный разряд КМС;
- на ЭВСМ – МС России.

Четких границ между этапами не существует. При планировании перехода от этапа к этапу следует учитывать не только паспортный возраст, сколько биологический.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой, спортсмены сдают нормативы текущего тестирования: промежуточная аттестация. Результатом сдачи текущего тестирования является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку в СОГ.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных

занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки».

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).
- Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.
- Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (п. 39 Приказа № 999).
- Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в *приложении № 3 к ФССП по виду спорта «лыжные гонки»*.

### Учебно-тренировочные мероприятия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Лыжные гонки»

#### Приложение № 3 к ФССП

№ 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)			
		ЭНП	УТЭ (этап спортивной специализации)	ЭССМ	ЭВСМ
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	-	14	18	18

	соревнованиям				
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 мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 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 14 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: *Указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634.*

### **2.3.3. Спортивные соревнования.**

- Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)
- Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
  - соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

- соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (п. 3 главы III ФССП).
  - Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 4 главы III ФССП).

Объем соревновательной деятельности дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Лыжные гонки»

Приложение № 4 к ФССП

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

**2.3.4. Иные виды (формы обучения).**

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(п. 15.3 главы VI ФССП)*

- Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(п. 3.4 Приказа № 634)*

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

- Программа рассчитывается на 52 недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) *(п. 15.1 главы VI ФССП)*.

- Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

- *Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.*

- Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. *(Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) (п. 15.1 главы VI ФССП)*

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Лыжные гонки» относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района", реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым

учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Лыжные гонки» устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность тренировки не превышает более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, а также каникулярный период.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
«Лыжные гонки»

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
	ЭНП			УТГ				ЭССМ	ЭВСМ	
	До года	Свыше года		До 2 лет		Свыше 2 лет				
	1	2	3	1	2	3	4			
	<b>Недельная нагрузка в часах</b>									
4,5	6	8	10	14	16	18	20-24	24-32		
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>										
2			3				4	4		
<b>Наполняемость групп (человек)</b>										



	12			10				4	1
Общая физическая подготовка	149	187	245	218	291	283	318	312	266
Специальная физическая подготовка	42	81	116	156	218	266	290	449	666
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	4	21	30	83	103	174	283
Техническая подготовка	35	35	42	94	124	100	103	149	133
Тактическая подготовка	1	1	1	6	10	14	16	21	28
Теоретическая подготовка	1	1	2	5	10	14	15	21	27
Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	1	1	1	5	10	14	16	22	28
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	4	9	11	13	16	55
Инструкторская практика	-	-	-	3	4	13	19	25	33
Судейская практика	-	-	-	2	3	12	19	25	34
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	3	9	11	12	17	55
Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	10	11	12	17	56
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Приложение № 5 к ФССП

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка %	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
Специальная физическая подготовка %	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
Спортивные соревнования %	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
Техническая подготовка %	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
Тактическая подготовка %	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7
Психологическая подготовка %						
Теоретическая подготовка %						
Инструкторская и судейская практика %	-		2-4			
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3		2-4		4-6	8-10

**Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:**

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2 Приказа № 634)
- 3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

- Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.
- Воспитание - один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями. (Дается описание воспитательной работы).

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом,	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	<b>Психологическая подготовка</b>		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	<b>Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:</b> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно- тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых);	В течение года

		- приемы мышечной релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимата.	
б.	Реализация Антидопинговой программы Федерации спорта лыжные гонки	- недопущение случаев применения запрещённых субстанций и методов, приводящих к нарушению антидопинговых правил; - получение сертификатов РАСАДА тренерским составом и спортсменами; - проведение мастер-классов и круглых столов по антидопинговым вопросам.	

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

### **План антидопинговых мероприятий на 2023 год, утвержденный отделением РУСАДА.**

### **План антидопинговых мероприятий на 2023 год, утвержденный отделением РУСАДА.**

Спортивный зал	Программа /тема	Организатор	Тип мероприятия	Место проведения	Период	Ответственный
МБУ ДО «СШ Касимовского района	Лучшая организация работы по антидопингу в учреждении	ГАУ ДО РО «ЦСП»	конкурс	МБУ ДО «СШ «Касимовского района»	В течение года	Тутин С.А.
Специалисты Спортсмены	Внесений изменений на	МБУ ДО «СШ	Актуализация данных на		Ежеквартально	Чулкова Н.В.

НП Спортсмены УТГ Персонал	информационно м сайте учреждения	«Касимов ского района»	информационном сайте учреждения		
Медицинский персонал Специалисты Спортсмены НП Спортсмены УТГ Персонал	Подключение спортсменов к Телеграмм каналу Антидопинг- Рязанская область. Проведение информационно й работы по подключению спортсменов всех этапов подготовки к единому информационно му пространству с целью формирования нулевой терпимости к допингу в Рязанской области		Организационные мероприятия	В течении года	Персонал Специалисты
Персонал	Согласование покупок лекарственных препаратов с ответственными за антидопинговое обеспечение учреждения. Контроль за обеспечением спортсменов учреждения лекарственными средствами и биологически активными добавками.		Текущие мероприятия	Ежемесяч но	Кондратьев А.В.
Спортсмены НП	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом.		Семинар	14.01.2023 г.	Тутин А.С.
Спортсмены УТГ					
Персонал	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом			19.01.2023 г.	Ивакин А.П.
Персонал	Процедура допинг- контроля, включая анализ		23.01.2023 г.	Чулкова Н.В.	

	мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена.					
Спортсмены НП	Последствия применения допинга				07.02.2023 г.	Савонькин К.А.
Спортсмены УТГ	Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции.					
Персонал	Субстанции и методы, включенные в запрещенный список				15.02.2023 г.	Чулкова Н.В.
Родители	Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия и санкции.				20.02.2023 г.	Савонькина Л.А.
Спортсмены НП	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом		Семинар		15.03.2023 г.	Тутин С.А.
Спортсмены УТГ	Риски использования пищевых добавок					
Родители	Виды нарушений антидопинговых правил				21.03.2023 г.	Аббакумов А.А.
Спортсмены НП Спортсмены УТГ			вебинар		апрель	Руссада
Спортсмены НП	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом				12.04.2023 г.	Савонькин К.А.
Спортсмены УТГ			семинар			
Персонал	Использование лекарственных препаратов и				18.04.2023 г.	Чулкова Н.В.



	разрешение на ТИ					
Персонал			вебинар		май	Русада
Персонал	Профилактика нарушений антидопинговых правил		семинар		15.05.2023 г.	Панков А.А
Спортсмены НП Спортсмены УТГ	Субстанции и методы, включенные в запрещенный список				17.05.2023 г.	Жарков С.С
Родители	Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил				22.05.2023 г.	Хромов С.Н.
Спортсмены НП	Сообщение о нарушении правил и иные аспекты, связанные с допингом.				07.06.2023 г.	Торгашов А.Н.
Спортсмены УТГ						
Специалисты, персонал			вебинар		август	Русада
Спортсмены НП Спортсмены УТГ						
Родители	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом		семинар		09.08.2023 г.	Аббакумов А.А.
Персонал	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом				16.08.2023 г.	Ивакин А.П.
Спортсмены НП	Субстанции и методы, включенные в запрещенный список				21.08.2023 г.	Арсенов В.И
Спортсмены УТГ						
Родители	Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ				05.09.2023 г.	Савонькин К.А.
Спортсмены НП	Виды нарушений антидопинговых правил				12.09.2023 г.	Савонькина Л.А.
Спортсмены УТГ						
Персонал	Борьба с допингом в РФ, развитие региональных				19.09.2023 г.	Тутин С.А.

	программ по профилактике нарушений антидопинговых правил					
Спортсмены НП	Принцип строгой ответственности, последствия применения допинга в спорте				09.10.2023 г.	Тутин А.С.
Спортсмены УТГ						
Персонал	Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена.		Семинар		18.10.2023 г.	Чулкова Н.В.
Медицинский персонал Специалисты			онлайн		Ноябрь, декабрь	Русада
Родители	Последствия применения допинга в спорте		семинар		08.11.2023 г.	Титова Д.П.
Персонал	Права и обязанности персонала спортсмена в соответствии с Кодексом				15.11.2023 г.	Нокатков В.В.
Спортсмены НП					20.11.2023 г.	Жалненкова С.И.
Спортсмены УТГ	Требования к регистрируемому пулу тестирования, включая предоставление информации о местонахождении и использование системы АДАМС					
Спортсмены НП	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом				05.12.2023 г.	Аббакумов А.А.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с

осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий \* План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия (рекомендации включать в план не нужно). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (выделенные блоки необходимо включить в ежегодный план-график проведения антидопинговых мероприятий в регионе).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование,

внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на

Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: • спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. • формирование “нулевой терпимости к допингу”. План реализации:

• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство. Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1.

### 2. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
  - почему допинг является негативным явлением в спорте?
- \* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

## 4) Финальная игра



Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

#### Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности • спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

## 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

### Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течении всего периода обучения в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятия и проведению соревнований. Так обучающиеся групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок (с учетом степени тяжести заболевания). Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы Елатьма и в Касимовском районе.

На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- построить группу и подать основные команды;
- составить конспект и провести разминку;
- выявить и исправить ошибки при выполнении приемов занимающимися;
- провести учебно-тренировочное занятия в младших группах под наблюдение тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ей в процессе соревнования.

Для получения звания судьи по спорту, каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

- составить положение о проведении первенства МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" по отдельным видам;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе официальных соревнования в роли судьи и в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей.

Участниками семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники лыжников. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2		Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" или Елатомской СОШ. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3		Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи. Судейство соревнований в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района"	

**Примерный план судейской практики при проведении внутренних соревнований**

№ п/п	Название внутренних соревнований	Даты проведения	Роль обучающихся
1	Первенство по лыжным гонкам среди МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района"	январь	Помощник судьи, помощник секретаря, секретарь, судья при участниках, судья на финише/старте
2	Открытое первенство МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района" по лыжным гонкам	февраль	
3	Закрытие лыжного сезона МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района"	Март	
4	Первенство по лыжероллерам среди МБУ ДО "Спортивная школа"	август	

Касимовского района"		
----------------------	--	--

**Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики на различных этапах спортивной подготовки**

<b>Год подготовки</b>	<b>Минимум знаний и умений спортсменов</b>	<b>Формы проведения</b>
<b>Этап спортивной специализации</b>		
ТГ 1	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов лыжных гонок. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.
ТГ2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.	
ТГ3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация	Беседы, семинары, практические занятия.
ТГ4-5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими воспитанниками. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста	
<b>Этап спортивного мастерства</b>		
	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

	соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях	
--	--	--

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

- Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999).
- К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

### *Задачи медицинского плана:*

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

Спортсмен, может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами отделения «Лыжные гонки» медицинского осмотра.

### *В планы медицинских и медико-биологических мероприятий 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.

*Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:*

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке лыжников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

**На этапе начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **Примерный план восстановительных мероприятий**

<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>Педагогические</b>	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов



нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня	
<b>Психологические</b>	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>	
<b><i>Рациональное питание:</i></b> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям.	В течение всего периода реализации программы
<b><i>Физиотерапевтические методы:</i></b> - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидрпроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани.	

### **Рациональное питание.**

#### Основные питательные вещества для пловцов.

Вы должны употреблять те продукты питания, в которых содержатся необходимые вам специфические ингредиенты, так как имеются определенные элементы, в которых вы нуждаетесь больше, в отличие от тех, кто не занимается лыжными гонками. Вы должны отдавать себе отчет в том, что едите, чтобы быть уверенным в получении достаточного количества определенных питательных веществ. В то же время вам необходимо ограничить употребление других элементов. Существуют шесть основных видов питательных веществ, которые обеспечивают тело необходимой энергией, помогая телу восстановиться после напряженной тренировки и способствуя восстановлению организма в целом.

#### Углеводы

В организме углеводы преобразуются в сахар (в частности, в глюкозу), и, в отличие от того, что вы могли слышать от сторонников низкоуглеводных диет, он жизненно необходим для лыжников. Сахар, который попадает в кровь, сохраняется в мышцах и печени в виде гликогена. В свою очередь, мозг, нервная система и работающие мышцы используют этот гликоген как главный энергетический ресурс. Если вы выполняете какую-либо напряженную физическую работу или хотите повысить вашу производительность при занятии лыжными гонками, учтите следующее:

1. Каждый день вы должны потреблять от 6 до 10 г углеводов на каждый кг веса тела. Для спортсмена весом в 68 кг необходимо от 400 до 700 углеводов в день. Эти цифры являются приблизительными значениями и в реальности должны быть полностью рассчитаны (как и ваша тренировка), чтобы соответствовать энергии, затраченной вами на занятия, и тому учебно-тренировочному циклу, в котором вы находитесь. Далее в таблице 9.4 приведены указания для различных учебно-тренировочных циклов.
2. Когда вы рассчитываете, сколько углеводов съесть, представьте свою тарелку с едой: богатая углеводами пища должна составлять примерно две трети вашей тарелки.
3. Хорошими источниками углеводов являются фрукты, овощи, злаки, бобовые культуры, орехи и молочные продукты.

*Некоторые книги приводят специальное процентное соотношение для различных питательных веществ (например, углеводы должны составлять 55—60% от потребляемых калорий в день). Сейчас большинство спортивных диетологов поддерживают идею составления таблиц питания и индивидуальных рекомендаций, основанных на весе тела, этапе и целях тренировки.*

### Белки

Белок снабжает организм небольшим количеством энергии, но является незаменимым элементом при наращивании мышечной массы и устранении повреждений, возникающих в процессе тренировок. Как правило, спортивные диетологи рекомендуют следующее:

1. Вы должны стараться съедать от 1 до 1,4 г белков на кг вашего веса каждый день в течение периода тренировок средней интенсивности. По аналогии со всеми остальными питательными веществами количество потребляемого белка должно быть скорректировано в зависимости от определенного этапа тренировки. Например, при напряженной тренировке с сопротивлением или во время соревновательного сезона потребление белков может увеличиться до 1,8 г на каждый кг вашего веса.
2. К хорошим источникам диетического белка относится постное красное мясо, курица, рыба, молочные продукты с низким содержанием жиров, а также соевые продукты: тофу, соевое молоко и хумус.

*Лыжникам-любителям, которые занимаются с меньшими нагрузками, необходимо меньшее количество белков. Большинство спортсменов регулярно превышают рекомендуемое количество белка в своем рационе,*

*поэтому протеиновые коктейли или другие белковые добавки часто становятся излишними.*

### Жиры

Вопреки бытующему мнению жиры имеют очень важное значение для спортсменов: они обеспечивают организм большим количеством энергии, способствует обогащению ценными жирными кислотами и усвоению в желудочном тракте жирорастворимых витаминов (Е, Э, А), а также поддерживают многие физиологические функции (см. табл. 1).

1. Лыжникам рекомендуется потреблять 0,7-1,4 г жиров на кг веса в течение большей части сезона (табл. 4), регулируя потребление в течение года, чтобы соответствовать требованиям тренировки или соревнований.

2. Старайтесь не употреблять насыщенные жиры и транс-жиры, которые содержатся в таких пищевых продуктах, как красное мясо, молочные продукты с большим содержанием жиров, яичные желтки, гидрогенизированные растительные масла, жареные продукты, обработанные продукты (такие, как печенье, крекеры и пончики). Согласно рекомендации Американской ассоциации кардиологов, количество насыщенных жиров и транс-жиров в вашем рационе должно составлять менее 1% и 1 % соответственно от общего количества потребленных вами калорий. Эти разновидности жиров увеличивают содержание холестерина липопротеинов низкой плотности (плохой холестерин) и одновременно понижают содержание холестерина липопротеинов высокой плотности (хороший холестерин).

3. Старайтесь потреблять мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры, т.к. они могут понизить уровень холестерина липопротеинов низкой плотности и повысить уровень холестерина липопротеинов высокой плотности. Ненасыщенные жиры обычно сохраняют жидкое состояние как при комнатной температуре, так и в холодильнике, и включают в себя растительные масла, а также полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Лыжникам желательно употреблять жирные кислоты омега-3, потому что они полезнее и имеют некоторые преимущества - обеспечивают противовоспалительный эффект, уменьшают риск сердечных заболеваний и даже могут препятствовать росту раковых клеток. Жирные кислоты омега-6 обладают рядом полезных свойств, однако могут спровоцировать воспаление, астму, аллергические реакции и другие болезни в том случае, если их потребление во много раз превышает потребление жирных кислот омега-3. Рекомендуемое соотношение омега-6 и омега-3 - это 4:1, но большинство американцев потребляют их в соотношении от 20 до 50:1, создавая серьезный дисбаланс, который может привести к заболеванию.

4. Многие спортсмены считают, что жиры должны быть полностью исключены из их рациона. Но исследования показали, что снижение потребления жиров ниже рекомендуемого уровня не приведет к каким-либо дополнительным преимуществам в плане здоровья или улучшения спортивных показателей.

*Табл. 1. Виды жиров*

<b>вид жира</b>	<b>Характеристики</b>	<b>Примеры</b>	<b>Влияние на здоровье</b>
Насыщенные и транс-жиры	Обычно твердые при комнатной температуре	Сливочное масло, кокосовое масло, говяжье сало, пальмовое масло и сало	Поднимают уровень холестерина в крови
Мононенасыщенные жиры	Обычно жидкие при комнатной температуре	Оливковое масло, рапсовое масло, ореховое масло, миндаль, авокадо, семена кунжута	Помогают понизить уровень холестерина в крови, снижают риск заболевания сердца
Полиненасыщенные жиры	Обычно жидкие при комнатной температуре	Сафлоровое масло, подсолнечное масло, кукурузное масло, соевое масло, хлопковое масло, рыбий жир, грецкие орехи, льняное масло, зерновые, рыба, соевые бобы	Помогают понизить уровень холестерина в крови, снижает риск заболевания сердца

### Витамины

Витамины - это органические соединения, которые позволяют организму вырабатывать энергию во время физических упражнений, а также поддерживают множество других физиологических функций. Организм не может вырабатывать витамины, поэтому они поступают в него из потребляемой вами пищи и по возможности их лучше всего получать именно таким способом. Многие спортсмены ежедневно принимают поливитамины, чтобы дополнить то, что они получают из пищи. При выборе мультивитаминов отдавайте предпочтение хорошо известным маркам, выпускающим витамины фармацевтического класса, и не превышайте рекомендуемую дневную норму их приема. Дополнительная витаминная поддержка необходима лишь во время тяжелых тренировок и соревнований, но не обязательна в периоды активного отдыха и легких тренировок. В таблице 2 приведен список важных для пловцов витаминов, дано краткое описание их действия, а также показаны примеры продуктов, в которых содержатся эти витамины.

### Минералы

Минералы - это неорганические вещества (такие, как железо, кальций, натрий), которые помогают расщеплять пищу и служат для поддержания многих функций организма. Как и витамины, сами они не вырабатываются в организме человека и точно так же должны поступать в организм через пищу. Для нормального функционирования организма человека требуется более 20 минералов, и они должны присутствовать в достаточных количествах, чтобы обеспечить спортсмену хорошее здоровье и высокие

спортивные результаты. В таблице 3 представлен список важных для лыжников химических элементов, краткое описание каждого из них, функции, которые они выполняют, а также примеры продуктов, в которых содержатся данные минералы.

*Табл. 2. Список некоторых витаминов и их функции.*

<b>Витамин</b>	<b>Функция</b>	<b>Продукты, богатые этим витамином</b>
Витамин А	Способствует росту и восстановлению тканей, образованию костей, здоровью кожи и волос. Очень важен для ночного зрения	Печень, сыр, желтки яиц, цельное молоко, сливочное масло
Бета-каротин	Действует как антиоксидант	Сладкий перец, морковь, сладкий картофель, брокколи, зелень, шпинат, абрикос, папайя, арбуз, персик, спаржа, крупноплодная тыква, мускусная дыня
Витамин D	Помогает в усвоении кальция, наращивании костной ткани, предотвращает потерю костной ткани	Рыба (сельдь, лосось, устрицы, сом, сардины, тунец, креветка, скумбрия), молоко, маргарин, витаминизированные каши для завтрака, желтки яиц, яйца, сливочное масло
Витамин Е	Антиоксидант. Необходим для нормального развития и роста	Арахисовая паста, майонез, витаминизированные каши для завтрака, орехи (миндаль, лесной орех, арахис, гикори, фисташки), маргарин, ростки пшеницы
Витамин С	Содействует здоровому развитию клеток, заживлению ран, сопротивлению инфекциям. Антиоксидант	Брокколи, цветная капуста, клубника, апельсины, апельсиновый сок, лайм, грейпфрут, папайя, мускусная дыня, помидоры, спаржа, шпинат, ананас, малина, картофель, лук
Тиамин (витамин В1)	Важен для углеводного обмена. Необходим для функционирования нервной системы и мышц	Витаминизированные каши для завтрака, семечки подсолнуха, горох, свинина, апельсиновый сок, лимская фасоль, орехи пекан, обогащенный рис
Рибофлавин (витамин В2)	Помогает образованию эритроцитов, функционированию нервной системы, обмену веществ, необходим для зрения	Печень, ростки пшеницы, сыр, витаминизированные каши для завтрака, сывороточный белок, молоко, яйца, мясо молодого барашка, свинина, телятина, говядина, брокколи, йогурт
Ниацин (никотиновая кислота, витамин В3)	Участвует в обмене углеводов, белков и жиров, обеспечивает правильное функционирование нервной системы	Соевый белок, сывороточный белок, говядина, арахис, арахисовая паста, семена подсолнуха, витаминизированные каши для завтрака

*Табл. 3. Список полезных элементов и их функции.*

<b>Элемент</b>	<b>Функция</b>	<b>Источники</b>
Кальций	Важен для здоровья костей и зубов. Помогает в свертывании крови, функционировании мышц, передаче нервных импульсов	Молочные продукты (сыр, молоко, творог, йогурт, мороженое), зелень
Магний	Помогает функционированию мышц и нервной системы. Необходим для здоровых костей и зубов. Может помочь в предотвращении судорог	Отруби, витаминизированные каши для завтрака, соя, орехи (миндаль, кедровый орех, лесной орех, кешью, грецкий орех, арахис), шпинат
Марганец	Участвует в углеводном обмене	Ростки пшеницы, пшеничные отруби, рисовые отруби, витаминизированные каши для завтрака, рисовые лепешки, орехи (арахис, орех пекан, кедровый орех, грецкий орех, миндаль, лесной орех), соя, мидии, продукты из цельного зерна пшеницы (макаронные изделия, хлеб, крекеры)
Хром	Помогает в обмене глюкозы, может регулировать сахар в крови и уровень инсулина у диабетиков	Белые грибы, сырые устрицы, вино, яблоко, пиво, свинина, курица
Йод	Помогает регулировать рост, развитие, энергетический метаболизм	Йодированная соль, морская рыба, морепродукты
Железо	Необходимо для образования и функционирования эритроцитов	Говядина, свинина, мясо птицы, моллюски, устрицы, витаминизированные каши для завтрака, обогащенные хлебные продукты, орехи (кедровый орех, кешью, миндаль), фасоль (обыкновенная, зеленая, нут), шпинат
Цинк	Важен для пищеварения, обмена веществ, размножения, заживления ран иммунитета	Устрицы, говядина, телятина, ягненок, свинина, курица, бобы Лима, спаржевая фасоль, белая фасоль

Рацион лыжников обычно содержит достаточное количество большинства видов минералов, но иногда может возникать дефицит, если усвоенное количество не является достаточным для поддержания требуемого режима тренировки. Такой дефицит обычно связан с железом или кальцием, причем нехватка любого из них негативно сказывается на здоровье и выступлении лыжников. Чаще всего эти недостатки имеют лыжницы-женщины, но среди мужчин тоже может возникнуть эта проблема.

• Железо.

Железо - это важнейший компонент гемоглобина, доставляющего кислород в ткани тела. Понижение уровня железа в организме ухудшит эффективность доставки кислорода через кровь по всему телу. Железо также способствует реализации энергии и помогает сохранить здоровую иммунную систему. Железо выводится из организма главным образом через кровь (например, во

время менструального цикла у девушек) и пот. Если вы не компенсируете его потери в достаточном объеме, у вас может развиться недостаток железа с последующей железодефицитной анемией. Такое состояние сопровождается ощущением повышенной утомляемости, сильной усталости, слабости и общей потери выносливости.

Чтобы проверить уровень железа, лучше всего сдать анализ крови; вы можете сдавать его ежегодно в рамках медосмотра или в тех случаях, когда у вас наблюдаются симптомы очень сильной усталости. Лучшим способом для поддержания достаточного количества железа в организме является хорошо сбалансированная диета, включающая в себя красное мясо, морепродукты и птицу. При низком содержании железа в организме, даже если ваш рацион включает в себя соответствующую пищу, желателен прием железосодержащих добавок. Любые такие добавки должны быть одобрены вашим спортивным диетологом или врачом. Если у вас наблюдается недостаток железа, то вам рекомендуется сдавать простой анализ крови несколько раз в году. Если вы вегетарианец, то можете получить железо из таких продуктов, как зерновые культуры, шпинат, орехи, некоторые бобовые. Желательно принимать эти продукты в тандеме с продуктами, содержащими витамин С (например, с апельсинами или с обогащенным апельсиновым соком), для более эффективного усвоения.

#### • Кальций.

Кальций - второй минерал, которого часто недостает в организме • женщин-спортсменок. Кальций является одним из строительных материалов для костей, и его недостаток в дальнейшем может повлечь за собой риск заболевания остеопорозом. Формирование костей стимулируется благодаря нагрузке на весь скелет, поэтому прием препаратов, содержащих этот минерал, является более важным для лыжников, чем для других спортсменов по причине низкого воздействия этого вида спорта на кости человека. По совету доктора или спортивного диетолога вы можете начать включать в свой рацион диетические добавки, которые могут скорректировать недостатки вашей диеты.

#### Вода

Большинство людей не относят воду к питательным веществам. Тем не менее вода составляет целых 60% от общего веса тела (75% в мышечных тканях). Достаточный прием воды очень важен для должного функционирования и работоспособности многих физиологических систем. Обезвоживание, потеря жидкости в организме человека, может быстро привести к нарушению его работоспособности. Исследования показали, что при потере всего лишь 1% воды может ухудшиться физическое и психическое состояние спортсмена. Из-за важности гидратации для организма человека мы обсудим эту тему далее в этой главе более подробно.

#### Энергия для выступления.

Вы хотите быть уверенными в том, что потребляете достаточное количество калорий для тренировки и соревнований, но в то же время не настолько, чтобы набрать лишний вес. Сохранить определенный энергетический баланс нелегко: низкое потребление энергии может привести к проблемам со здоровьем и ослаблению ваших спортивных показателей, в то время как потребление большого количества калорий ведет к избыточному весу, снижению работоспособности и другим проблемам со здоровьем. Многие спортсмены, включая лыжников, потребляют малое количество калорий, что может привести к усталости, потере мышечной массы и ухудшению самочувствия. Ваши потребности в энергии будут изменяться в течение года в зависимости от объема и интенсивности ваших тренировок, в связи с этим очень важно грамотно скорректировать потребление питательных веществ. Точно так же, как вы планируете свои тренировки, вы должны планировать свое питание и потребление питательных веществ. Иными словами, при изменении интенсивности и объема тренировок необходимо позаботиться и об изменении рациона. При переходе от одного тренировочного этапа к другому вам нужно скорректировать потребление калорий и количества каждого из необходимых питательных веществ, чтобы соответствовать учебно-тренировочной нагрузке. В табл. 4 показано, как правильно изменять режим питания во время вашего соревновательного сезона.

Особенно важно регулировать свое питание в период снижения нагрузки (сужения) перед важными соревнованиями, т.к. энергетические потребности в это время значительно снижаются, о чем можно судить, сравнивая этот период с учебно-тренировочным этапом. Нередки случаи, когда спортсмены набирали вес в период сужения просто по той причине, что они тщательно не отрегулировали свое питание.

Больше всего энергии дают телу углеводы и жиры. Углеводы расщепляются на сахар, и, хотя некоторое количество сахара остается в крови, большая его часть откладывается в мышцах и печени в виде гликогена. На самом деле углеводы и гликоген составляют лишь небольшой процент от общего запаса энергии организма, и верите вы этому или нет, но большая часть полезной энергии тела хранится в виде жиров. Некоторое количество доступной энергии организма сохраняется в виде белков. Однако белки расщепляются в больших количествах только в экстремальных ситуациях, таких, как голод, а во время тренировки или соревнования обеспечивают незначительное количество энергии. Несмотря на то, что углеводы и жиры являются источниками энергии для поддержки вашего выступления, организм их использует в разное время. Важнейшую роль в определении главного энергетического ресурса (сжигание жира или потребление гликогена, хранящегося в мышцах) играет интенсивность упражнений. Как правило, чем выше интенсивность, тем больше организм опирается на углеводы и запасы гликогена в мышцах, чтобы высвободить энергию для повышения вашей производительности. И, наоборот, при



невысокой интенсивности главным энергетическим источником является сжигаемый жир. Тем не менее организм никогда не обходится только одним энергетическим ресурсом. Поэтому гликоген может использоваться при низких нагрузках, а жиры - во время высоких. Если и есть какой-либо ограничивающий фактор, влияющий на выступление лыжников, так это доступное количество гликогена в организме. Тело редко исчерпывает свои жировые запасы, поэтому усталость обычно возникает на фоне истощения запасов гликогена.

*Для большинства людей 1 глоток соответствует 30 мл жидкости. Так, делая 5-10 глотков, вы выпиваете 150-300 мл.*

*Табл. 4. Периодизация питания.*

<b>Тренировочный этап</b>	<b>Углеводы (г/кг веса)</b>	<b>Белки (г/кг веса)</b>	<b>Жиры (г/кг веса)</b>
Предварительный	3,08-5,06	1,32-1,98	0,77-0,99
Тренировочный	5,06-12,1	1,21-1,69	0,77-0,99
Соревновательный (внутрисезонный)	7,04-12,98	1,6-1,98	0,77-1,54
Соревновательный (основной)	7,04-18,92	1,41-1,69	0,79-1,98
Активный отдых	3,08-5,06	1,32-1,98	0,77-0,99

#### Что такое гликемический индекс.

Углеводы - самый быстрый источник энергии, поэтому многие лыжники считают углеводы лучшим вариантом для восполнения энергетических затрат организма до, и во время, и после практических занятий или соревнований. Но не все виды углеводов равнозначны. Традиционно все типы углеводов делятся на категории в соответствии с гликемическим индексом (ГИ), который является мерой того, насколько быстро углеводы расщепляются на сахар и входят в кровь. Углеводы с высоким ГИ распадаются быстро и практически сразу попадают в кровоток, тогда как углеводы с низким ГИ попадают в организм медленнее, но обеспечивают тело энергией на более длительный срок. Все виды углеводов важны для спортсменов, но каждый определенный тип действует лучше в определенное время. Далее в главе мы предлагаем свои рекомендации, касающиеся наиболее благоприятного времени принятия пищи с низким и высоким ГИ для наполнения организма энергией. Из табл. 5 можно увидеть три варианта уровня ГИ и продукты, которые попадают под этот уровень.

*Табл. 5. гликемический индекс*

<b>название</b>	<b>Диапазон ГИ</b>	<b>Примеры</b>
Низкий ГИ	55 или меньше	Большинство фруктов (яблоки, бананы, апельсины, виноград, грейпфрут), многие овощи (горох, морковь, фасоль, сладкий картофель), макаронные изделия, фруктовые соки, фруктовое пюре, каша с отрубями,

		мороженое с низким содержанием жиров, обезжиренное молоко и шоколадное молоко, йогурт с низким содержанием жиров, куриные наггетсы, попкорн
Средний GI	56-69	Каша с добавлением пшеницы, ананас, пшеничный хлеб, столовый сахар (сахароза), пицца, многие спортивные и энергетические батончики, овсянка, многие печенья и батончики, кукуруза, кексы с отрубями, безалкогольные напитки (не диетические), мед
Высокий GI	70 или больше	Кукурузные хлопья, бейглы, запеченный картофель, белый хлеб, английские маффины, белый рис, крекеры, соленые крендельки, спортивные напитки, большинство сладких каш, многие батончики из мюслей, конфеты «желейные бобы», оладьи, печенье с наполнителем

### Восполнение жидкости, во избежание обезвоживания

Возмещение потери жидкости в организме при занятиях лыжными гонками так же важно, как и в любых других видах спорта. В действительности спортсмены теряют около 120 мл жидкости по причине потоотделения на каждые 1000 м при тренировочном процессе в среднем темпе. По мере увеличения интенсивности тренировки потеря пота может увеличиться до целых 160 мл на каждый километр. Во время 5-километрового забега вы предположительно сбросите 560—800 мл жидкости, т.е. около килограмма воды. Приятно было бы думать, что за тренировку мы могли бы сжечь от 0,5 до 1 кг жира, но, к сожалению, потеря веса происходит по причине потери жидкости. До следующей тренировки всю потерю жидкости необходимо восполнить. Но спортсмены (включая лыжников) обычно восполняют только 30-70% всей потерянной жидкости во время тренировки, если не имеют компетентного в этом вопросе тренера-преподавателя.

### Расчет количества жидкости, необходимой для восполнения.

Как узнать, возмещаете ли вы потерю жидкости в полном объеме? Вы можете сдать дорогостоящий тест в больнице, но есть несколько более дешевых способов для определения того, обезвожены вы или нет. Один из наиболее легких путей - это отслеживание цвета вашей мочи. Если вы пили в достаточной степени, то ваша моча должна быть практически прозрачной или иметь бледно-желтый цвет. Чем темнее моча, тем вы более обезвожены. Используя этот метод, запомните, что некоторые добавки или витамины, например, витамин B, могут стать причиной потемнения мочи и что утром ваша моча, естественно, будет более темной. Еще одним способом определения количества жидкости, которое вам требуется для восполнения, является взвешивание до и после тренировки. Любая потеря веса происходит из-за потери жидкости и должна быть компенсирована - но на самом деле вам требуется восполнить 150% жидкости, принимая во внимание тот факт, что жидкость будет уходить в виде мочи и пота. Общее правило гласит: вы

должны выпивать во время тренировки примерно 1440 мл (48 глотков) воды или спортивного напитка на каждый потерянный кг веса.

### Вода или спортивный напиток.

Спортсмены часто задаются вопросом, что им пить, чтобы восполнить потерю жидкости: воду или спортивные напитки. Обычно во время тренировочного процесса вы нуждаетесь в трех вещах: жидкости во избежание обезвоживания, электролитах (в натрии в частности), чтобы сохранить водный баланс в организме, и углеводах, чтобы обеспечить энергию. Большинство спортивных напитков содержат все эти компоненты, которые вполне гармонично и естественно в них сочетаются. Специалисты рекомендуют напитки, содержащие 6-8% углеводов (для обеспечения их лучшего и быстрого усвоения желудочно-кишечным трактом) и натрия (около 110 мг натрия на 240 мл). Однако вы также можете получить необходимый запас жидкости и углеводов, выпивая простую воду и поглощая пищу, обогащенную углеводами. Другое преимущество спортивных напитков - это их вкус. Спортивные напитки поддерживают восполнение жидкости в организме, а особый приятный вкус стимулирует выпивать их в больших количествах, предпочитая обычной воде. Существуют еще два важных фактора, влияющих на выбор. Потребление слишком большого количества воды без восполнения электролитов может привести к потенциально опасному состоянию, называемому гипонатриемией (что означает низкое содержание натрия). Спортсмены-стайеры увеличивают риск развития гипонатриемии, так как принимают огромное количество воды для восполнения. К тому же вода не калорийна, а спортивные напитки содержат калории. Нередко бывает так, что некоторые люди считают полезным пить спортивные напитки весь день, пока со временем не обнаруживают, что набрали вес. Спортивные напитки действительно хороши в нужное время и в нужном месте, однако следует знать, когда их можно употреблять, и в то же время стараться не злоупотреблять ими.

### Подготовка к занятию.

Старайтесь употреблять продукты, состоящие в основном из углеводов с низким и средним ГИ (1-3,6 г углеводов на кг веса, т.е. 75-270 г на спортсмена весом в 68 кг), за 1-4 часа до тренировки. Цель такого приема пищи - это полное восполнение запасов энергии и жидкости. Сведите прием белков и жиров к минимуму перед любым занятием или соревнованием, потому что они медленно усваиваются. Многие тренировки и соревнования проходят утром, что не дает возможность плотно поесть за 4 часа до плавания. В этом случае вы все равно должны найти возможность за час или два до тренировки легко перекусить, акцентируя внимание на богатой углеводами пище, которая включает в себя углеводы с низким и средним ГИ. Будьте уверены, что запасы воды и углеводов в организме находятся на необходимом уровне, для этого во время занятия пейте спортивные напитки.

Далее приведены дополнительные рекомендации и указания касательно питания перед тренировкой:

1. Промышленно приготовленные жидкие добавки или коктейли могут быть полезны, особенно если вы не одобряете прием твердой пищи перед занятием. Эти продукты должны соответствовать требованиям по содержанию определенного количества углеводов и калорий, перечисленных выше.
2. Во время употребления еды перед тренировкой вы также должны выпивать 360-600 мл воды или спортивного напитка, чтобы восполнить запасы жидкости в организме, и дополнительно 240- 360 мл каждые 15 минут до начала занятия.
3. Перед интенсивным занятием дайте себе больше времени на усвоение пищи (особенно в тех случаях, когда тренировка будет с высокой нагрузкой или же перед соревнованием), чем перед тренировкой средней интенсивности.

### ЧТО СЪЕСТЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Выберите для себя несколько легких закусок с высоким содержанием углеводов, которые вы сможете употребить за час или два до занятия. Вот некоторые примеры:

1. смешайте 46 г злаковых хлопьев с изюмом, 240 мл обезжиренного молока и бананом, и вы получите 67 г углеводов (345 калорий);
2. 1 пакетик овсяной крупы, 240 мл апельсинового сока и яблоко = 62 г углеводов (350 калорий);
3. 1 небольшой рогалик, апельсин, 2 печенья с начинкой = 68 г углеводов (290 калорий);
4. 1 йогурт с низким содержанием жиров и фруктом, 1 черничный маффин (57 г) = 79 г углеводов (387 калорий);
5. 1 кружка (140 г) приготовленных спагетти, 0,5 кружки (120 мл) томатного соуса, 240 мл спортивного напитка = 64 г углеводов (345 калорий);
6. 0,5 кружки (83 г) изюма, 240 мл шоколадного молока с низким содержанием жиров = 85 г углеводов (405 калорий).

### ПИТАНИЕ ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ.

Главная цель питания во время тренировки состоит в том, чтобы возместить потерянное количество гликогена, жидкости и электролитов прямо во время плавания, а не после занятия. Вы можете руководствоваться следующими советами:

1. Пытайтесь потреблять от 30 до 90 г углеводов в каждый час тренировки. Если в среднем вы будете принимать 60 г углеводов (около 240 калорий) каждый час, вы покроете все ваши потребности в энергии.
2. Пейте 150-300 мл жидкости каждые 15-20 мин. во время тренировки. Спортивные напитки - это удобный вариант для удовлетворения ваших потребностей в питании во время тренировочных занятий, они также восполняют потребность в трех самых главных питательных веществах. К

тому же многие спортсмены не любят употреблять твердую пищу во время тренировки, поэтому спортивные напитки - логичный и практичный выход из ситуации. Тем не менее если вы не против твердой еды во время занятий, то можете употреблять продукты, богатые углеводами (например, соленые крендельки), и запивать все это водой. Ниже представлены варианты легких закусок, которые помогут вам восполнить запасы жидкости, углеводов и электролитов:

1. 960-1440 мл спортивного напитка = 50-75 г углеводов;
2. 57 г соленых крендельков и 590-950 мл воды = 45-55 г углеводов
3. 480 мл спортивного напитка, фруктовый йогурт с низким содержанием жиров и 470 мл воды = 75 г углеводов;
4. 1 банан среднего размера, 470 мл спортивного напитка, 470 мл воды = 50 г углеводов.

Опять же абсолютно неважно, как вы восполняете питательные вещества (с помощью пищи или спортивного напитка); намного важнее то, какие источники углеводов и жидкости ваше тело воспринимает лучше. Какой бы способ получения питания для своего тела вы ни выбрали, используйте тренировочный период для выработки правильной стратегии питания, которая подходит именно вам, но не экспериментируйте с новыми схемами во время соревнований. Самый важный старт года - не лучшее время для того, чтобы узнать, что спортивный напиток вызывает у вас желудочно-кишечное расстройство. Пробуйте разнообразную еду на тренировках, чтобы определить тот набор продуктов, воды и спортивных напитков, которые подходят именно для вас.

### ПИТАНИЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Две главные вещи, которые должен сделать спортсмен после тяжелой тренировки или стартов, — это правильно сделанная заминка, а также восполнение истощенных запасов гликогена в мышцах, регидратация (восполнение жидкости в организме) и восстановление оптимального уровня электролитов. Чем быстрее вы примите пищу и воду, тем быстрее начнется процесс восстановления, и вы сможете снова тренироваться или состязаться на пике своих сил. Поскольку многие спортсмены тренируются каждый день, а во многих старших классах и университетах - и по два раза в день, то восстановительный процесс становится для них очень важным. Здесь приведены некоторые основные указания по оптимальному питанию для восстановления вашего организма:

1. Употребляйте 1,1 -1,5 г углеводов на кг вашего веса сразу после занятия. Для большинства пловцов это будет равняться примерно 50-100 г, или 200-400 калориям.
2. Употребляйте 6-20 г белков во время приема пищи после тренировки.
3. Старайтесь употребить эти продукты в течение 30-60 мин. после окончания занятия. Однако, чем быстрее, тем лучше, поэтому вы должны стараться поесть в течение первых 15 мин после занятия. Времени на

восстановление гликогена может потребоваться вдвое больше, если вы прождали с приемом пищи слишком долго. Если вы тренируетесь дважды в день, то это может негативно сказаться на второй тренировке.

4. Попробуйте приносить еду с собой, чтобы поесть после тренировки. Большинство клубов не располагают буфетами, но если таковые имеются, то проверьте, устраивает ли вас предложенный выбор закусок.

5. И самое главное: в течение последующих 24 часов потребляйте от 7 до 11 г углеводов на килограмм вашего веса, чтобы полностью восстановить всю потраченную во время тренировки энергию. Каждые 2 часа вы должны съесть 0,66- 1,1 г углеводов на кг вашего веса, не пытайтесь съесть все за один раз.

*Посредством углеводной загрузки спортсмен может набрать до 2 кг веса. В основном это обусловлено задержкой воды в организме, что связано с повышенным содержанием гликогена в мышца.*

#### Работающие мышцы — это впитывающие губки.

После тренировки мышцы можно сравнить с влажными губками, из которых выжали весь гликоген. Если вы быстро поместите губку в воду, она будет впитывать в себя жидкость до тех пор, пока не наполнится ею до отказа. Точно так же мышцы наполняются глюкозой, чтобы пополнить свои запасы гликогена. Однако, если губка пересыхает, она начинает менее эффективно впитывать воду. В итоге губка впитает в себя воду, но на это уйдет гораздо больше времени. Мышцы действуют аналогично. Чем быстрее ваше тело получит углеводы, тем быстрее пройдет восстановление. Через час лучше, чем через два, через 10 мин. лучше, чем через час. Главная задача состоит в том, чтобы получить углеводы как можно быстрее.

#### ПИТАНИЕ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ.

В дни соревнований ваше предстартовое питание должно исходить из следующих рекомендаций:

1. Следуйте тем же указаниям, которые даны для питания перед тренировкой. За несколько часов до разминки съешьте продукты с низким содержанием жиров и высоким содержанием углеводов. Постарайтесь на каждый кг вашего веса употребить 4,4-5,5 г углеводов.
2. После разминки и между заплывами пейте спортивные напитки или ешьте еду, содержащую углеводы, натрий и электролиты. Старайтесь не есть пищу с высоким содержанием жиров и белков, они замедлят процесс усвоения.
3. Продолжайте регулярно на протяжении дня пить жидкость, чтобы не допустить обезвоживания. Комбинируйте воду и спортивный напиток.
4. Во время соревнований не экспериментируйте с новыми продуктами и напиткам и. Придерживайтесь тех продуктов, которые вы усваиваете. Многие спортсмены проваливали соревнования из-за проблем с желудком, потому что они пробовали что-то новое.

5. Приносите свою еду, не рассчитывайте на то, что продают в буфете или местном ресторане.

Перед финалом регулярно употребляйте дополнительные легкие закуски, богатые углеводами. Также учтите, что расход энергии в эти дни будет ниже, чем в дни тренировок. Соответственно, проконтролируйте количество принимаемых вами калорий, чтобы не набрать вес, который ухудшит вашу производительность. Вы можете подумать, что питание во время соревнований почти ничего не значит, но лучшие спортсмены мира так не считают.

### УГЛЕВОДНАЯ ЗАГРУЗКА.

Углеводная загрузка - методика, используемая спортсменами при тренировках на выносливость, чтобы накопить больший, чем обычно, уровень гликогена в мышцах. Углеводная загрузка способна «отсрочить» утомление, причем исследования показывают, что способность выполнять упражнение средней интенсивности при этом увеличивается на 20%. План загрузки углеводами на неделю перед соревнованием:

1. Отведите 3 -4 дня для так называемой стадии истощения, когда вы будете потреблять меньшее, чем обычно, количество углеводов (приблизительно 40-50% от ежедневной нормы потребления калорий), сохраняя при этом тот же объем тренировок.
2. Далее используйте от 3 до 5 дней для нагрузочного периода, в котором вы уменьшаете интенсивность тренировок, но поглощаете большое количество углеводов: 7 - 12 г на кг вашего веса, потребляя 70-80% от общего количества калорий за эти дни.
3. Исследования, проведенные с участием хорошо тренированных лыжников, показали, что они увеличили запасы гликогена по истечении 3-4 дней насыщенной углеводами диеты в предстартовый период подготовки, даже когда спортсмены не проходили стадию низкоуглеводного потребления.

### Пищевые добавки.

Согласно определению, пищевая добавка - это любое поступающее в организм вещество, которое отличается от той пищи, которая присутствует в обычном рационе, включая мульти витаминные спортивные напитки. Для многих спортсменов термин «пищевая добавка» ассоциируется со стероидами, гормонами роста, иглами для подкожных инъекций, таблетками или любыми другими продуктами, которые можно купить в магазине спортивного питания. Впрочем, не так уж важно, с чем вы ассоциируете данный термин, так как выпускаемый объем и количество видов пищевых добавок, рекламируемых в качестве повышающих вашу производительность стимуляторов, растет с каждым годом. Но безопасно ли принимать эти добавки? Действительно ли они работают? Это важные вопросы, и, прежде чем принимать какую-либо добавку, вы должны лучше узнать этот продукт, получить как можно больше информации о его безопасности, законности использования в мире спорта и эффективности.

Важно не забывать, что индустрия пищевых добавок фактически никак не регулируется. Это значит, что производители добавок не обязаны проходить стандартизацию в Управлении по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (РЭА), в отличие от компаний, которые производят продукты питания и напитки. Поэтому при употреблении добавок существует определенный риск. Во-первых, многие заявления производителей о том, что добавки помогут повысить эффективность вашей работы или улучшить здоровье, не подтверждены никакими исследованиями или РБА. Кроме того, содержимое не всегда может совпадать с описанием на упаковке.

Креатин — это компонент креатинфосфата, который является самым прямым и быстрым источником энергии для мышц. Результаты исследования неоднозначны, некоторые из исследований указали на то, что потребление креатина влияет на повышение работоспособности, а несколько других доказали пользу его приема при интенсивных повторяющихся нагрузках. При этом совершенно не очевидно, что загрузка креатином обеспечивает преимущество в одном конкретном старте или при нагрузках, связанных с выносливостью, поэтому, вероятно, полезные свойства креатина будут больше всего востребованы на тренировках, чем на соревнованиях. Обычно рекомендуется принимать по 20-30 г креатина в день в течение 5 дней (по 6-7 приемов в день). Далее по 2-5 г в день для поддержания. Другое исследование предполагает тот же эффект при поглощении поддерживающей дозы в течение 30 дней. Обратите внимание на то, что креатин - это пищевая добавка, и если вы принимаете ее, то под вашу собственную ответственность. Также вместе с креатином необходимо выпивать дополнительное количество жидкости.

Кофеин -может обеспечить эффект повышения производительности при соревнованиях на выносливость, так как он стимулирует деятельность центральной нервной системы. Согласно исследованиям, которые проводились в других видах спорта, предлагается потреблять от 3 до 9 мг кофеина на кг вашего веса для получения положительных результатов, хотя конкретное время, благоприятное для употребления кофеина, не было точно определено. Поэтому, если вы решили принимать кофеин, вам нужно будет выработать собственную стратегию (обычно это прием препарата за 60-90 минут перед тренировкой или соревнованием). Обратите внимание на то, что кофеин является стимулятором, соответственно, высокие дозы могут вызывать тремор и беспокойство, а также повлиять на качество сна. Это может оказать существенное негативное влияние на тех спортсменов, которые нуждаются в хорошем сне.

Бикарбонат и цитрат натрия. Исследования показывают, что употребление бикарбоната натрия (пищевая сода) или цитрата натрия (оба являются пищевыми добавками) может повысить буферную емкость и позволить телу быть устойчивым к большим изменениям в pH на мероприятиях, длящихся от одной до семи минут. Обычно процедура предполагает употребление 300



мг бикарбоната натрия или 500 мг цитрата натрия на кг веса тела за час или два до выступления. Долговременные загрузки бикарбонатом натрия для соревнований (такие, как 500 мг на кг веса тела в день в течение 5 дней) также могут повысить производительность. Обратите внимание, что загрузка бикарбонатом в отдельных случаях может привести к желудочно-кишечному расстройству или диарее. Большинство людей переносят цитрат натрия лучше, однако желательно поэкспериментировать с этим задолго до соревнований.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Прохождение УМО спортсменами	согласно вызова на УМО	Врач по спортивной медицине
Прохождение УМО в Касимовской ЦРБ		
Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	врач кабинета функциональной диагностики
Тестирование в кабинете функциональной диагностики в организации		Врач по спортивной медицине, педиатрическая медицинская сестра
Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете		Медицинская сестра по массажу
Прохождение восстановительных мероприятий в кабинете психологической разгрузки в организации		Тренер-преподаватель по согласованию с психологом ГАУ РО «ЦСП»

**3. Система контроля**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

Для спортивной дисциплины: лыжные гонки	
Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Скоростные способности.** Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

**Мышечная сила.** Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

**Вестибулярная устойчивость.** Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают

противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость.** Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и ациклического характера – игры.

**Гибкость.** Гибкость - это способность выполнять движения с максимальной возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Координационные способности.** Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Телосложение.** Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общее представление об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивной лыжные гонки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

#### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- изучать антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

**3.2. Оценка результатов** освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

(далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. (п. 12 Примерной Программы)

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в текущем (выполнение контрольных упражнений), промежуточном (тестирование) и итоговом (выполнение контрольных, контрольно-переводных нормативов) контроле.

Текущий контроль проводится во время учебно-тренировочных занятий по плану тренера-преподавателя.

Вступительные испытания проводятся один раз в год: **сентябрь-октябрь**

Промежуточный контроль проводится один раз в год: декабрь, апрель - май  
(п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Итоговый контроль проводится один раз в год: август.

Перенос сроков проведения итоговой аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 года № 733.

### **Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование умений применять полученные знания в учебно-тренировочном, соревновательном процессах, в жизни.

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

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

теоретических разделов программ спортивной подготовки лыжников, в том числе применительно к каждому этапу спортивной подготовки:

### Программный материал

#### Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, ее традиции.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

Правила поведения в тренажерном зале.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжными гонками и биатлоном.

#### Тема 2.

История развития лыжного спорта.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников.

Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Соревнования юных лыжников.

#### Тема 3.

Российские лыжники и биатлонисты на Олимпийских играх.

История Олимпийских игр.

Итоги выступлений российских спортсменов.

#### Тема 4.

Здоровье, гигиена, самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии.

Уход за телом.

#### Тема 5.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Режим дня спортсмена.

Роль закаливания при занятиях лыжами.

Рациональное питание.

Основы профилактики инфекционных заболеваний.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний.

Профилактика травм и заболеваний.

Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

#### Тема 6.

Индивидуальная программа реабилитации.

Понятие индивидуальной программы реабилитации, карта ИПР и ее форма.

Разделы программы.

Реабилитация средствами физической культуры и спорта.

Составление и работа по индивидуальным программам физической подготовки.

#### Тема 7.

Спортивный инвентарь, одежда и обувь при занятии лыжными гонками.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.

Транспортировка лыжного инвентаря.

Правила ухода за лыжами и их хранение.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

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

#### Тема 8.

Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Выбор тактических действий на соревнованиях, различных погодных, климатических условий, рельефом трассы.

#### Тема 9.

Правила соревнований.

Права и обязанности участников соревнований.

Правила поведения на старте.

Правила прохождения дистанции лыжных гонок/ биатлона Финиш.

Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

#### Тема 10.

Профилактика травматизма в спорте.

Восстановительные мероприятия.

Мероприятия, направленные на профилактику травматизма при занятии лыжными гонками.

Основные восстановительные средства.



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

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, массаж, баня, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного учебно-тренировочного цикла.

1. Каким термином называется – количественная характеристика выполняемой лыжником тренировочной работы?
2. Назовите наиболее универсальный метод тренировки применяемый в лыжных гонках для развития общей выносливости?
  - А) Равномерный;
  - Б) Переменный;
  - В) Повторный;
  - Г) Интервальный;
  - Д) Круговой.
3. Какой из этапов подготовительного периода является основным этапом специальной подготовки?
  - А) весенне-летний;
  - Б) летне-осенний;
  - В) осенне-зимний.
4. Перечислите факторы, повышающие эффективность тренировочного процесса лыжника
5. Перечислите средства и методы психологической подготовки лыжника.
6. Перечислите виды психологической подготовки
7. Перечислите основные средства технической подготовки лыжников-гонщиков

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Приложение № 6 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
«Лыжные гонки»						
1	Нормативы ОФП					

1.1.	Бег 60 м	С.	Не более 11,5	Не более 12,0	Не более 11,0	Не более 11,6
1.2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее 140	130	Не менее 150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения на спине (за 1 мин.)	Кол-во раз	Не менее 30	25	Не менее 35	30
1.4.	Бег на 1000 м	Мин. с.	Не более 6.30	7.00	Не менее 5.50	6.20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»**

Приложение № 7 к ФФСП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский	

		спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

Приложение № 8 к ФФСП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	8.35
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 9.40	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более -	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более 31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более -	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более 28.30	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки»**

Приложение № 9 к ФФСП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района"

- сентябрь - октябрь - набор и добор в группы спортивной подготовки;

- декабрь, апрель- май - промежуточная аттестация;

- август - принятие контрольно-переводных нормативов.

МБУ ДО "Спортивная школа Касимовского района", Учреждение, самостоятельно разрабатывает контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки по видам спорта с этапа на этап.

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для перевода с ЭНП-1 на ЭНП-2, с ЭНП-2 на ЭНП-3 по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив с ЭНП-1 на ЭНП-2		Норматив с ЭНП-1 на ЭНП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 Нормативы ОФП						
1.1.	Бег 60 м	С.	Не более 11,0	Не более 11,6	Не более 10,8	Не более 11,4
1.2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее 150	Не менее 140	Не менее 160	Не менее 150
1.3.	Поднимание туловища из положения на спине (за 1 мин.)	Кол-во раз	Не менее 35	Не менее 30	Не менее 36	Не менее 31
1.4.	Бег на 1000 м	Мин. с.	Не более 5.50	Не более 6.20	Не более 5.00	Не более 5.50

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для перевода с УТГ-1 на УТГ-2, с УТГ-2 на УТГ-3, с УТГ-3 на УТГ-4, с УТГ-4 на УТГ-5 по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив С УТГ-1 на УТГ-2		Норматив С УТГ-2 на УТГ-3		Норматив С УТГ-3 на УТГ-4		Норматив С УТГ-4 на УТГ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 100 м	с	не более		не более		не более		не более	
			16,0	16,8	15,8	16,6	15,6	16,4	15,4	16,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее							
			170	155	180	165	190	175	200	185
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			4.00	4.15	3.50	4.05	3.40	4.00	3.35	3.55
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			14.20	15.20	14.10	15.10	14.00	15.00	13.45	14.50
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			13.00	14.30	12.50	14.20	12.40	14.10	12.30	14.00
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1.	Период обучения на		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй							

	этапе спортивной подготовки (до двух лет)	юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Комплексы контрольных упражнений**  
**для оценки ОФП, СФП, ТП, ТакП**

Нормативы для определения уровня развития физического качества «быстрота», включающие в себя бег на 30 м и бег на 60 м, рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, или легкоатлетическом манеже в зимнее время года. При отсутствии доступа к данным спортивным объектам, может быть использован спортивный зал или ровная грунтовая дорога с твердым покрытием.

1) Бег на 60 и 100 м. Спортсмены стартуют по одному с позиции низкого или высокого старта. Отсечка времени начинается «по движению», в момент выноса бедра маховой ноги вперед, то есть спортсмен стартует без команды и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты. Норматив для определения уровня развития скоростно-силовых физических качеств, прыжок в длину с места, рекомендуется принимать на легкоатлетическом стадионе в летнее время, легкоатлетическом манеже, или спортивном зале в зимнее время года.

2) Прыжок в длину с места. Спортсмены по очереди встают на край ямы с песком, или при ее отсутствии на линию напольного покрытия, используя мах руками, отталкиваются двумя ногами, стараясь приземлиться как можно дальше от линии отталкивания. Замер производится метрической рулеткой, ноль которой располагается на линии отталкивания. За точку измерения берется ближайшее место, которого коснулся спортсмен к линии отталкивания.

3) Бег на 1000, 800 метров. Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты. Нормативы для определения уровня развития физического качества «выносливость», включающие в себя бег на лыжах на 5 и 10 км классическим и свободным стилем у мужчин, на 3 и 5 км классическим и свободным стилем у женщин принимаются только на специальных подготовленных лыжных трассах в условиях достаточного снежного покрова.

Спортсмены, сдающие норматив стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

4) Кросс 3000 и 2000 метров. Спортсмены стартуют вместе по сдвоенной команде «внимание, марш». Отсечка времени при сдаче данного норматива начинается по команде «марш» и заканчивается при пересечении спортсменом финишной черты.

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) входит:

- коньковый ход без палок,
- спуск в высокой стойке,
- подъём «ёлочкой»,
- переход с одновременных ходов на попеременные ходы,
- повороты на месте и в движении,
- торможение «упором».

В обязательную техническую программу для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства входит:

- коньковый ход «под одну ногу»,
- коньковый ход «под обе ноги»,
- классический попеременный ход в подъем,
- левые/правые повороты на скорости.

### **Методические указания по организации тестирования**

Промежуточная аттестация учебно-тренировочного процесса проводится ежегодно (декабрь, апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебно-тренировочных планов по теоретической подготовке.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

### **Порядок зачисления на этапы обучения**

#### **Этап начальной подготовки (НП)**

На этап начальной подготовки в МБУ ДО "СШ Касимовского района" зачисляются лица, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие физический недостаток, который препятствует освоению (достижению) результатов в физической и спортивной подготовке, соизмеримых с результатами лиц, не имеющих указанных ограниченных возможностей, без создания для этого специальных условий при наличии у них:

#### **Учебно-тренировочный этап (УТТ)**

Группы данного этапа в МБУ ДО "СШ Касимовского района" формируются на конкурсной основе среди обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее 3 лет.

Минимальная возрастная граница для зачислением на учебно-тренировочный этап - 12 лет.

Возможен досрочный перевод на учебно-тренировочный этап по решению педагогического совета и медицинского заключения о возможности занятий в МБУ ДО "СШ Касимовского района", при условии прохождения обучения. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Досрочный перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится решением педагогического совета, с учетом медицинского заключения о возможности занятиями адаптивным спортом, при условии прохождения обучения не менее года на этапе НП и выполнения переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

#### **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**



Группы данного этапа формируется из спортсменов, выполнивших КМС или МС по лыжным гонкам или зачисленные в сборную команду Рязанской области, РФ.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Возрастные границы для спортсменов на этом этапе подготовки 14 лет и старше.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий год обучения, на этапах многолетней подготовки, производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, заключения (разрешения) специалистов медико-социальной экспертизы, лечащего врача, врача по спортивной медицине.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- общая посещаемость тренировок;
- участие в соревнованиях;
- уровень и динамика спортивных результатов в избранной спортивной дисциплине;
- нормативные требования спортивной квалификации для вида спорта (разрядные нормативы);
- определение уровня общей физической подготовленности.

Обучающиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся и по решению педагогического совета могут продолжать обучение в группе того же года обучения.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, СШ, др. официальные соревнования).

Результаты соревнований фиксируются в протоколе соревнований и в классификационной книжке лицом, ответственным за проведение соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта нарушениями «Лыжные гонки»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

##### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям тренировочного процесса учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие учебно-тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность

тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение спортсменов к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д.

Основными являются пять принципов:

- всесторонность;
- специализация;
- постепенность;
- повторность;
- индивидуализация.

*Всесторонность.* К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы - это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

*Специализация.* Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

*Постепенность.* Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы.

Учебно-тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике.

Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение тренировочной нагрузки определяет и методику подготовки в лыжных гонках, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному - это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному - это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному - это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

*Повторность.* Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает

повторение не только отдельного упражнения, но и учебно-тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

*Индивидуализация* - это построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для спортсменов-лыжников особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками. Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации учебно-тренировочных планов спортсменов.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в виде спорта «Лыжные гонки» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

2) непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления;

3) единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальными;

4) волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы;

5) цикличность учебно-тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного

процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

**Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий**

Спортивная подготовка - это грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсменов и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Виды спортивной подготовки:

1. *Общая физическая подготовка* - система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании;

2. *Специальная физическая подготовка* - процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках;

3. *Техническая подготовка* - формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений;

4. *Тактическая подготовка* - умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки;

5. *Теоретическая подготовка* - педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;

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

Средства спортивной тренировки - физические упражнения, которые можно разделить на три группы:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- соревновательные.

Общеподготовительные упражнения это те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения, по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена, очень близки к избранному виду спорта. Они занимают центральное место в системе тренировок лыжников и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перекос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена - это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом - это упражнения глобального воздействия.

Соревновательные упражнения - это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований.

К этим упражнениям относятся избранный стиль хода, вид дистанции и его варианты.

Методы спортивной тренировки принято делить на три группы:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

Словесный метод - это рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др.

Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести

правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

Вспомогательные средства демонстрации:

- учебные фильмы;
- видео записи;
- макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем;
- видео игры.

Методы ориентирования.

Здесь следует различать простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и так же более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информации темпо-ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Практические методы упражнений:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методы строго регламентированного упражнения очень многообразны и применяются практически при решении почти всех задач, возникающих в процессе спортивной тренировки.

*В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения делятся на две группы:*

- методы, преимущественно направленные освоение спортивной техники;
- методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники, делятся:

- на методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные);
- на методы разучивания по частям (расчлененные, конструктивные).

Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. При освоении целостного движения, внимание спортсменов последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с

интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп: методов непрерывных и интервальных. *Непрерывные методы* характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. *Интервальные методы* предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. Он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В практике подготовки спортсмена выделяются основные формы организации спортивной тренировки:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы.

Учебно-тренировочные занятия в группах и командах проводятся по постоянному расписанию и при руководстве тренера-преподавателя. Эти занятия обычно направлены на обучение спортсмена и повышение его спортивного мастерства. Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовленности.



Спортсмены на соревнованиях выступают, как правило, самостоятельно: выполняют разминку, ведут спортивную борьбу и т.п. Самостоятельные тренировочные занятия (самотренировки) спортсмены проводят индивидуально или в составе небольшой группы.

Самотренировка организуется по индивидуальному плану. Обычно занятия в их проводятся без непосредственного участия тренера-преподавателя: он лишь помогает, анализирует и оценивает. Наибольшего успеха в самотренировке планировании достигают спортсмены, хорошо подготовленные теоретически. Таких тренировочных занятий может быть 1, 2 и 3 в неделю. В каникулярный же период, можно увеличить количество самостоятельных занятий до 5-6 в неделю. Продолжительность каждого такого занятия колеблется от 1 до 1,5-2 часа.

### **Требования к технике безопасности при учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «лыжные гонки»**

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организации занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность спортсменов во время проведения тренировочного занятия возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

В течение года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит со спортсменами соответствующие инструктажи по технике безопасности. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебно-тренировочной группы.

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

*Общие требования безопасности:*

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками;
- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в МБУ ДО "СШ Касимовского района", спортивном зале, время проведения тренировок;
- при проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий спортсмены должны соблюдать установленный порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены;
- учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием, составленным с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

*Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:*

- проверить подготовленность лыжни или трассы;
- проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви;
- надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

*Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:*

- начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы не менее 30 м.;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру о первых же признаках обморожения;
- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

*Требования безопасности при аварийных ситуациях:*

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к лыжной базе;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру;
- при получении спортсменом травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом медицинской сестре и заместителю директора Учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

*Требования техники безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:*

- проверить по списку наличие всех спортсменов;
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Годичные циклы тренировки на начальном этапе подготовки, разграничены на три периода – осенний, зимний и 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 способов передвижения на лыжах, используя при этом широко игровые задания.

Структура осеннего и весенне-летнего периодов направлена на формирование общей физической подготовленности (ОФП), акцентируя внимание на таких физических качествах и способностях, как: быстрота, скоростно-силовые, выносливость.

### **Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса) в структуре годового цикла начального этапа (первого года тренировок), 52 недели**

Период	Месяц	Недели	Развитие двигательных качеств (% соотношения в объеме тренировочного процесса)
Осенний	Сентябрь	1-4	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	Октябрь	5-8	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)

	Ноябрь-декабрь	9-13 14, 15	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)
Зимний	Декабрь-январь	16-22	Освоение способов передвижения на лыжах, игровые задания на лыжах
	Февраль	23-27	
	Март	28-31	
Весенне-летний	Апрель	32-36	Развитие координационных способностей (легкоатлетические упражнения, спортивные игры)
	Май-июнь	37-41	Быстрота (40-50), Скорость-сила (25-30), Выносливость (25-30)
	Июль	42-47	Скорость-сила (40-50), Выносливость (25-30), Быстрота (25-30)
	Август	48-52	Выносливость (40-50), Быстрота (25-30), Скорость-сила (25-50)

Участие в соревнованиях является непременным атрибутом любой спортивной деятельности.

*Все соревнования делятся на контрольные, отборочные и основные.*

Количество участия в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки. Занятия по программе «спортивной подготовки» предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов.

На ЭНП многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранном виде спорта.

При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удаётся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного истощения адаптационных ресурсов спортсменов.

Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

- индивидуальные особенности спортсмена;
- индивидуальные показатели спортсмена по различным видам спортивной подготовленности;
- достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- оптимальный возраст достижения наивысших результатов,
- условия проведения тренировочных занятий;
- другие необходимые по усмотрению тренера факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

*Групповые планы* должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки спортсменов и соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

*Индивидуальные планы* должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных соревнованиях, определяются задачи и средства учебно-тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование очень важно, так как дает возможность для последующего анализа (выявления позитивных и негативных элементов спортивной подготовки) и на основании полученных данных совершенствования дальнейшего учебно-тренировочного процесса.

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

На ЭНП набираются спортсмены, не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Основные задачи спортивной подготовки на ЭНП:

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;

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

Занятия проводятся с применением игрового метода. Юные спортсмены выступают на соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта.

На этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой.

Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.

## **УТЭ.**

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации (**УТЭ**).

Спортсмены проходят спортивную подготовку в ТГ.

**Задачи периода УТЭ (1-2 год подготовки):**

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

Эффективность спортивной тренировки на данном УТЭ обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки спортсменов.

В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков.

Стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном УТЭ особое место уделяется изучению и совершенствованию техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств.

В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости.

В ходе специальной подготовки на УТЭ лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества.

Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников.

Задачи периода углубленной специализации:

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

*Этап углубленной специализации (с 3 по 5 года)* приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность.

На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья.

На данном этапе проводятся специализированные занятия с возрастающей учебно-тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности, закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - три года. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и прежде всего принципов постепенности и индивидуализации.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

На этапе углубленной тренировки лыжники овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

ЭССМ в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС).

Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов.

По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований.

Принципы подготовки лыжников на ЭССМ:

- целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

### **Содержание программного материала для этапа начальной подготовки.**

#### **(этап предварительной подготовки)**



### Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.
2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

### Практическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят:

- строевые упражнения и команды для управления группой;
- упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы:

- первая - для мышц рук и плечевого пояса;
- вторая - для мышц туловища и шеи;
- третья - для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения* включают:

- группировки и перекаты в различных положениях;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове и руках;
- кувырки вперед и назад;
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения:*

- упражнения в беге, прыжках и метаниях;
- спортивные и подвижные игры;
- баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

#### 2. Специальная физическая подготовка (СФП):

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

Все это преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

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

### 3. Специально-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 переменным двухшажным ходом;
- совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- обучение поворотам на месте и в движении;
- знакомство с основными элементами конькового хода.

## Учебно-тренировочные группы 1-2-го года обучения (этап начальной спортивной специализации)

### Теоретическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России.
2. Спорт и здоровье.
3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.
4. Основы техники лыжных ходов.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

### Практическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят:

- строевые упражнения и команды для управления группой;
- упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы:

- первая - для мышц рук и плечевого пояса,
- вторая - для мышц туловища и шеи;

- третья - для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения:*

- упражнения в беге, прыжках и метаниях;
- спортивные и подвижные игры;
- баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

*2. Специальная физическая подготовка(СФП):*

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

Все это преимущественно направленно на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

*3. Специально-техническая подготовка*

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 приседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановке ее на опору, приседанию 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.

### **Учебно-тренировочные группы 3-5-го года обучения (этап углубленной тренировки)**

Теоретическая подготовка

1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ.

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

3. Основы техники лыжных ходов.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

#### Практическая подготовка

1. *Общая физическая подготовка (ОФП):*

- строевые упражнения и команды для управления группой;
- упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- первая - для мышц рук и плечевого пояса;
- вторая - для мышц туловища и шеи;
- третья - для мышц ног и таза.

*Акробатические упражнения* включают:

- группировки и перекаты в различных положениях;
- стойка на лопатках;
- стойка на голове и руках;
- кувырки вперед и назад;
- соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения:*

- упражнения в беге, прыжках и метаниях;
- спортивные и подвижные игры;
- баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите;
- индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2. *Специальная физическая подготовка (СФП):*

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

4. *Специально-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.*

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника, поэтому техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### **Группы совершенствования спортивного мастерства**

Теоретическая подготовка

1. Основы совершенствования спортивного мастерства.
2. Основы методики тренировки.
3. Анализ соревновательной деятельности.
4. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника.
5. Восстановительные средства и мероприятия.

*Практическая подготовка для групп спортивного совершенствования 1года. Физическая подготовка.*

### **Допустимые объемы основных средств подготовки**

<b>Показатели</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	4300-5000
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	2000-2300
Объем роллерной подготовки, км	1400-1600	1100-1200

Объем бега, имитации, км	1600-1800	1200-1400
--------------------------	-----------	-----------

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин	La, мМоль./л
4	Максимальная	106<	183<	15<
3	Высокая	91-105	172-182	8-14
2	Средняя	81-94	141-171	4-7
1	Низкая	80>	140>	3>

*2. Специально-техническая подготовка.*

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

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

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости, для данного этапа подготовки.

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

В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

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

**Нормативы контрольно-вступительных /промежуточных /переводных аттестаций ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», при зачислении и переводе на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в НП-1 по НП-3 по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Нормативы ОФП							
1.1.	Бег 60 м	С. см	Не более					
			11,5	12,0	11,0	11,6	10,8	11,4
1.2.	Прыжок в длину с места	см	Не менее					
			140	130	150	140	160	150
1.3.	Поднимание туловища из положения на спине (за 1 мин.)	Кол-во раз	Не менее					
			30	25	35	30	38	34
1.4.	Бег на 1000 м	Мин. с.	Не более					
				6.30	7.00	5.50	6.20	5.10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода с УТГ-1- УТГ-5 по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Упражнения	Ед. Изм.	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 100 м	с	не более									
			16,0	16,8	15,50	16,6	15,40	16,4	15,10	16,00	15,00	15,50
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			170	155	175	160	180	170	190	175	200	180
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			4.00	4.15	3.50	4.00	3.40	3.50	3.10	3.30	3.00	3.20
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более									
			14.20	15.20	14.10	15.10	13.50	14.50	13.20	14.20	13.00	13.50
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более									
			13.00	14.30	12.50	14.10	12.20	13.50	12.00	13.20	11.50	13.00
3. Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»										

## ОБУЧЕНИЕ КОНЬКОВЫМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ

1. Исходное положение (и.п.) основная стойка (о.с.): согнуть ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, руки опущены вперёд-вниз. Вернуться в и.п. Повторить несколько раз.

2. И.П. – стойка лыжника, стоя на одной ноге (на низкой или высокой опоре) махи другой с попеременной работой рук.

### Подготовительные упражнения.

1. И.П. стойка лыжника. Выпад вперёд в право толчком левой ноги не отрывая её от опоры. Через 5-6 повторений менять ногу.

2. Выполнять упражнение 1 с переходом в одноопорное положение.

3. И.П. Стойка лыжника на одной ноге другая сзади. Выполнить упражнение 1 в строгой последовательности – смещать туловище вперёд в сторону – отталкивание ногой – вынос маховой ноги.

### УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. И.П. – основная стойка (о. с.). Отставить лыжу носком в сторону под углом 45-55 градусов («полу ёлочка»), вернуться в и.п. Повторить несколько раз правой потом левой ногой.

2. И.П. – о.с. Отставить лыжу носком в сторону, поставить на внутреннее ребро и частично загрузить весом тела. Прочувствовать положение. Многократно повторить правой потом левой ногой.

3. Передвижение ступающим шагом в положении «ёлочка».

## ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖЕРОЛЛЕРАХ

1. Стоя на лыжероллерах: ходьба на месте с опорой на палки и полным переносом веса тела на опорную ногу.

2. Приставные шаги в право и в лево с перестановкой палок.

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

### УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки в стороны, 2 - руки в верх, встать на носки, 3 - руки в стороны, опуститься на пятки, 4 - и.п.



2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон.
3. И.п. - стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.

## 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.

### **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».

### **Игры с преимущественным развитием выносливости**

**Салки-выручалки.** Дополнительное условие к игре «салки простые». Осаленный возвращается в игру, если его коснётся игрок их команды. Продолжительность игры 3-4 минуты.

## 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.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
на учебно-тренировочном этапе**

**Планирование годовичного цикла подготовки**

Специфика лыжных гонок predeterminedлила структуру годовичного цикла. Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

Традиционное построение годовичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
на этапе совершенствования спортивного мастерства**  
**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
на этапе высшего спортивного мастерства**

В связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годовичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной из основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности. Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годовичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий:

1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

**4.2. Учебно-тематический план.**

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Срок проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной</b>	<b>≈ 120/180</b>		

	<b>подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>			
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	сентябрь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическая культура и спорт в России	≈ 14/20	Ноябрь	Физическая культура и спорт в России, как средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)
	Общие сведения об истории развития избранного вида спорта	13/20	декабрь	История развития лыжных гонок в России среди ЛИН. Известные лыжники России, их путь к успеху.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		

История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Январь	Зарождение Паралимпийского движения. Паралимпийский Международный Паралимпийский комитет (МПК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Март	Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	≈ 130/213	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	Июнь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка	≈ 70/107		Моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка спортсменов с особенностями развития
Гигиена, закаливание, режим и питание	≈ 70/107		Гигиена, правила закаливания, режима дня и питания спортсменов с учетом особенностей спортсменов с интеллектуальными отклонениями.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП.)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

МБУ ДО "СШ Касимовского района" обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы VI ФССП)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы VI ФССП)

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «лыжные гонки»**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие лыжной трассы;

наличие лыже-роллерной трассы;  
наличие тренировочного спортивного зала;  
наличие тренажерного зала;  
наличие раздевалок, душевых;  
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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 Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

приложение № 10 к ФССП

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12

14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

<b><u>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</u></b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТГ		ЭССМ		ЭВСМ	
				Кол.	срок экспл. (лет)	Кол.	срок экспл. (лет)	Кол.	срок экспл. (лет)	Кол.	срок экспл. (лет)
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
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1  
приложение № 11 к ФССП

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки солнцезащитные	штук	12



6.	Нагрудные номера	штук	200
----	------------------	------	-----

Таблица № 2

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Ед. Изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТГ		ЭССМ		ЭВСМ	
				Кол.	срок эксплуатации (лет)	Кол.	срок эксплуатации (лет)	Кол.	срок эксплуатации	Кол.	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-		1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**6.2.Кадровые условия реализации Программы:**

**Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

указывается с учетом пп. 13.2 главы VI ФССП.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

указывается с учетом пп. 13.1 главы VI ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту

спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются МБУ ДО "СШ Касимовского района" на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 Приказа № 999)

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**  
**1. Локально-нормативные акты**

1.	Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
3.	ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
4.	Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями)
5.	Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки (Приказ Министерства РФ от 17.09.2022 года № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»
6.	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999". Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрирован 05.04.2016 № 41679) (с

	изменениями и дополнениями)
7.	Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636
8.	Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»
9.	Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»
10	Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
11	Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

## **2. Список литературных источников.**

1	Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках [Текст] : метод. разраб. для слушателей фак. повышения квалификации и студентов специализации ГЦОЛИФКа / А. Г. Баталов ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. - Москва : ГЦОЛИФК, 1991. - 37 с. : ил.; 20 см.
2	Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 176 с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту).
3	Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2013. - 215, [1] с. : ил., портр., табл.; 21 см. - (Атланты спортивной науки).; ISBN 978-5-9718-0609-7
4	Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте [Текст] / В.М.

	Волков. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 143 с. : ил.; 20 см. - (Наука спорту). (Наука спорту) Утомление у спортсменов Восстановление функций организма у спортсменов Физкультурники и спортсмены - Тренировка
5	Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
6	Детская спортивная медицина [Текст] / [Абросимова Л. И., Архангельская И. А., Аулик И. В. и др.]; под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. - Москва: Медицина, 1980. - 439 с. : ил.; 22 см.
7	Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только... / Евстратов В. Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 126,[2] с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-278-00034-1 : 40 к.
8	Ермаков В.В.Техника лыжных ходов: Учеб. пособие для преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры, тренеров и спортсменов / В. В. Ермаков; Смол. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск: СГИФК, 1989. - 77 с. : ил.; 20 см.
9	Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988
10	Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 2000. - 51 с.
11	Лекарства и БАД в спорте = Drugs and nutritional supplement in sport : Практик. рук. для спортив. врачей, тренеров и спортсменов / [Р. Д. Сейфулла, З. Г. Орджоникидзе, Г. З. Орджоникидзе и др.]; Под общ. ред. Р. Д. Сейфуллы, З. Г. Орджоникидзе. - М. : Литтерра, 2003. - 311 с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-98216-003-2
12	Лыжный спорт [Текст] : [учебник для техникумов физической культуры] / [В. А. Евстафьев, В. Ф. Кожокин, Е. И. Кудрявцев и др.] ; под общ. ред. Е. И. Кудрявцева и др. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1983. - 287 с. : ил.; 22 см
13	Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г. А. Маркова. - [2. изд.]. - М. : Изд-во Совет. спорт, 2004 (ПИК ВИНТИ). - 155, [2] с. : табл.; 20 см.; ISBN 5-85009-868-2 (в обл.)
14	Манжосовы В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков : (Очерки теории и методики) / В. Н. Манжосов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 95,[1] с. : ил.; 20 см.
15	Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. - Москва: Высшая школа, 1979. - 150, [1] с. : ил. - Библиография: с. 136 (22 назв.).

16	Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта : (на материалах лыжных дисциплин) : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Ин-т физичес. кул-ры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1992. - 70 с.
17	Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Теор. и практ. физ. культ. 2000, № 2, с. 28-37; № 3 с. 28-37.
18	Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. - Киев: Здоровья, 1990. - 200 с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-311-00559-9 (В пер.) : 3 р. 30 к.
19	Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). - 229, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 5-85009-946-8 (в обл.)
20	Основы управления подготовкой юных спортсменов / [Н. Н. Балашова, Г. А. Гончарова, В. В. Ивочкин и др.] ; Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. - Москва: ФиС, 1982. - 280 с.: ил.
21	Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика [Текст]. - Москва : Физкультура и спорт, 1976. - 128 с.; 17 см.
22	Раменская Т.И. Лыжный спорт : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 - Физ. культура и специальности 022300 - Физ. культура и спорт / [Т. И. Раменская, А. Г. Баталов]. - М. : Флинта : Наука, 2004 (ЗАО Столичный центр полиграфии). - 319 с., [8] л. ил., портр. : ил., табл.; 21 см. - (Высшее профессиональное образование).; ISBN 5-89349-751-1 (Флинта)
23	Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника : Учеб. кн. / Т. И. Раменская. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 226, [1] с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-8134-0041-9
24	Техническая подготовка лыжника [Текст] : (Сборник науч.-метод. работ по структуре движения и управлению техн. мастерством лыжника-гонщика) / Смол. гос. ин-т физ. культуры ; [Под общ. ред. доц. канд. пед. наук В. В. Ермакова]. - Смоленск : [б. и.], 1976. - 112 с.; 20 см.
25	Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
26	Современная система спортивной подготовки / [Е. М. Аксенов, А. С. Аруин, М. А. Годик и др.]; Под ред. Ф. П. Сулова и др. - М. : СААМ, 1995. - 445,[1] с. : ил.; 22 см.; ISBN 5-900844-03-8 (В пер.) : Б. ц.
27	Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская 69 литература, 2001, ISBN: 966-7133-01-X
28	Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта : [Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры] / В. П. Филин. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 127,[2] с.; 22 см.
29	Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

### **3.Перечень Интернет-ресурсов.**

<b>1</b>	Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации ( <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> )
<b>2</b>	Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России ( <a href="http://www.flgr.ru/">http://www.flgr.ru/</a> ).
<b>3</b>	Официальный интернет-сайт РУСАДА ( <a href="http://www.rusada.ru/">http://www.rusada.ru/</a> )
<b>4</b>	Официальный интернет-сайт ВАДА ( <a href="http://www.wada-ama.org/">http://www.wada-ama.org/</a> )