

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕВДА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Жуковского 22,  
тел. 8(34397)3-88-28**

**ИНН/КПП 6627008715/668401001**

Утверждено:  
Директор МАУ ДО МОР «СШ»  
Логинов И.О.

«23» 01 2025 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Лыжные гонки»**

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта  
«лыжные гонки» утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733

Разработчики программы:  
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам  
Жукова Елена Алексеевна  
Начальник методического отдела  
Кокшарова Ольга Сергеевна

Срок реализации программы:

1. На этапе начальной подготовки-3 года;
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
3. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства-безограничений;
4. Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – с 9 лет.

№ п/п	Содержание	Стр.
I	Общие положения	3
1.1	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «лыжные гонки»	3-5
1.2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-8
1.2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-15
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «лыжные гонки».	8
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15-17
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	18-19
1.2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20-22
1.2.7.	План инструкторской и судейской практики	23
1.2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24-29
1.3	Система контроля	
1.3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	29-30
1.3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
1.3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	32-34
1.4.	Рабочая программа по лыжным гонкам	35-45
1.5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	45-47
II	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «лыжные гонки» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).	47
2	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки».	47
2.1.	Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	48
2.2.	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»	49
2.3.	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»	50
III	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	50
IV	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	51
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам видам спорта «Лыжные гонки»	52
VI	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	53
6.1	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	54-56
6.2	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	56
6.3	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
	Приложения	57-70

## **I. Общие положения**

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжные гонки 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 № 733 (далее – ФССП).

### **1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «лыжные гонки».**

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

-умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

-развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
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
классический стиль 30 км	031	008	3	8	1	1	Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031	037	3	6	1	1	Я
классический стиль 50 км	031	009	3	8	1	1	Г
классический стиль 50 км (масстарт)	031	036	3	6	1	1	Я
классический стиль 70 км	031	010	3	8	1	1	М
командный спринт	031	035	3	6	1	1	Я
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
свободный стиль 30 км	031	018	3	8	1	1	Я
свободный стиль 30 км (масстарт)	031	038	3	6	1	1	Я
свободный стиль 50 км	031	019	3	8	1	1	Г
свободный стиль 50 км (масстарт)	031	039	3	6	1	1	Г

свободный стиль 70 км	031	020	3	8	1	1	М
скиатлон (5 км + 5 км)	031	026	3	8	1	1	Д
скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031	046	3	6	1	1	Б
скиатлон (10 км + 10 км)	031	047	3	8	1	1	Ю
скиатлон (15 км + 15 км)	031	048	3	6	1	1	А
персьют (5 км + 5 км)	031	021	3	8	1	1	С
персьют (7,5 км + 7,5 км)	031	045	3	8	1	1	Б
персьют (10 км + 10 км)	031	022	3	8	1	1	А
персьют (15 км + 15 км)	031	044	3	8	1	1	А
эстафета (4 чел. х 3 км)	031	043	3	8	1	1	Д
эстафета (4 чел. х 5 км)	031	024	3	6	1	1	С
эстафета (4 чел. х 10 км)	031	025	3	6	1	1	А
лыжероллеры - командная гонка	031	028	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - масстарт	031	029	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - персьют	031	030	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - раздельный старт	031	027	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - спринт	031	031	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031	034	1	8	1	1	Я
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031	032	1	8	1	1	М
лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031	033	1	8	1	1	С

## 1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид 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 проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Спортивные дисциплины вида спорта «лыжные гонки» реализуются по следующим направлениям:

**Соревнования с раздельным стартом.** При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин). Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

**Соревнования с масс-стартом.** При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

**Гонки преследования.** Представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

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

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

**Командный спринт.** Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	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

### 1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	НП 1-5	НП 2-6 НП 3-8	УТ 1-10 УТ 2-14	УТ 3-16 УТ 4 -16 УТ 5 -18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	260	312/416	520/728	832/832/ 936	1040-1248	1248-1664

Применяется для расчета нормирования рабочего времени тренеров (исходя из нормы часов непосредственно тренерской работы - 18 часа в неделю) и ведения журнала тренировочного процесса, исчисляется в астрономических часах, включая короткие перерывы, динамическую паузу, активный и пассивный отдых, время на подготовку к занятию, мероприятия по соблюдению техники безопасности и иные мероприятия согласно программам спортивной подготовки, утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Основное тренирующее воздействие в подготовке лыжников гонщиков оказывает совокупный объем циклической нагрузки, выполненной за год. Его приоритетное значение состоит не только в количестве тренировочной нагрузки, но и в том, что в нём содержится информация об объёмах работы в различных средствах подготовки их динамике в течение года и интенсивности, с которой они выполнены.

### 1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «лыжные гонки».

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.



Особенностью планирования программного материала является объединение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их и общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные 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 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объем соревновательной деятельности

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

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	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	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	$\approx$ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

	Правила вида спорта			спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - 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	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня;

				массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

#### **1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный или учебный год), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

Для каждой группы занятия планируют на основе тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. План-график годового цикла представлен в методической части.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный; соревновательный; переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, туризм, лёгкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4 -6	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови- тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10



### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	8	10	14	16	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2			3					4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12			10					4	2
1.	Общая физическая подготовка	135	158	176	197	231	164	164	174	222	92
2.	Специальная физическая подготовка	47	78	116	145	218	299	299	300	364	474
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	8	10	73	91	91	112	125	200
4.	Техническая подготовка	39	31	50	83	73	91	91	112	104	125
5.	Тактическая подготовка	1	1	3	3	7	14	14	17	14	21
6.	Теоретическая подготовка	1	1	3	4	7	14	14	15	14	21
7.	Психологическая подготовка	1	1	3	3	7	14	14	15	14	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	3	4	6	6	12	14	23
9.	Инструкторская практика	-	-	-	3	7	12	12	18	11	25
10.	Судейская практика	-	-	-	2	7	12	12	18	10	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	3	4	6	6	12	14	23
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	6	13	13	23	14	54
13	Самоподготовка	30	36	48	60	84	96	96	108	120	144
Общее количество часов в год		260	312	416	520	728	832	832	936	1040	1248

## 1.2.5.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного</li> </ul>	В течение года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, 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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель семинары/лекции/уроки/викторины для спортсменов
	3. Антидопинговая викторина	1 раз в год	Проведение викторины на УТЗ по отделениям
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Антидопинговая викторина	1 раз в год	Проведение викторины на УТЗ по отделениям
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные 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 расследований, 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 37 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.

### 1.2.7. План инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в **тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану**. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в **группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану** в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах города;
- организацию и судейство городских соревнований по лыжным гонкам.

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

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в конце подготовительного периода.

Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (врачом спортивной медицины, хирурга ортопеда, кардиолога, отоларинголога, окулиста).

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

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

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

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;



- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

**На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации** для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC170 с помощью велоэргометра. При постоянной частоте превалирования (60-70 об./мин) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой Нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки - 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт/кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 мин. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки.  $PWC170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1 / (f2 - f1))$  где  $N1$  и  $N2$  мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин, тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика проведения пробы PWC17Q с помощью ступени аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле  $N=1,3 \times P \times n \times h$  (кгм/мин), где  $N$ - работа, кгм/мин;  $P$  - масса испытуемого, кг;  $n$  - число подъемов в минуту;  $h$  - высота ступени, м; 1,3 - коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 мин. темп работы составляет 20-22 подъема в мин., а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC170 рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных лыжников 13-14 лет оптимальные величины PWC170 составляют 22-24 кгм/мин/кг, для лыжниц -18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

По величине PWC170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена:  $МПК = PWC170 \times 1,7 + 1240$  (по данным В. Л. Карпмана). Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15% от величин МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования для исследования физической работоспособности, и функциональных возможностей квалифицированных юных лыжников-гонщиков в условиях лаборатории целесообразно применять вело-эргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1 Вт/кг и до отказа от работы.

Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порта анаэробного обмена и максимального потребления кислорода. Модельные значения физиологических показателей лыжников-гонщиков 16-18 лет приведены в таблице.

Показатели	Юноши	Девушки
МПК, мл/мин/кг	70-75	65-68
ПАНО, % от МПК	80-85	80-85
МВЛ, л/мин	120-140	90-110
КиО <sub>2</sub> , %	4,8<	4,5<
ДК	0.9-1.1	0,9-1,1
КД, мл/кг	160-180	100-110

### **Восстановительные средства и мероприятия**

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

1. **Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.** Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. **Этап углубленной тренировки.** В тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак - 5%, зарядка второй завтрак - 25%, дневная тренировка обед - 35%, полдник - 5%, вечерняя тренировка ужин - 30

#### **Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны.

После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

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

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2. необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3. продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4. при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5. недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

### **1.3. Система контроля**

#### **1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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 вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

### **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 успешно 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»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- 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.

### **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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап 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 нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- 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.

### **1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШ ГОР», реализующей Программу, 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.

### **1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся для всех занимающихся, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки в Учреждении.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся с целью:

- объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки;
- контроля над динамикой тренированности занимающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации программы спортивной подготовки;
- перевода, занимающегося на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки.

Указанная деятельность включает в себя:

- сдачу контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК);
- учет результатов участия в соревнованиях.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы разработаны с учетом продолжительности прохождения этапов спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, последовательного повышения требований к выполнению упражнений (тестов).

Формы, порядок, условия проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов определяются программой спортивной подготовки и планами спортивной подготовки.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приемные для зачисления в Учреждение) и контрольно-переводными, связанные с переводом занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

**Текущий (оперативный)** контроль над динамикой прохождения занимающимися материала программы спортивной подготовки, уровнем физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья осуществляется тренером в течение тренировочного года. В процессе всего периода спортивной подготовки отслеживаются и анализируются все индивидуальные выступления занимающихся и результаты, показанные занимающимися спортивных соревнованиях различного ранга, уровень освоения занимающимися программного материала, уровень развития способностей и др.

Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в Учреждение в период набора (комплектования) тренировочных групп.

Контрольно-переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в форме



тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных тренировочных занятий, контрольных соревнований.

Содержание контрольных и контрольно-переводных нормативов должно соответствовать целям и задачам программы спортивной подготовки, выявлять уровень подготовки занимающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения программы, уровень развития физических способностей.

Перевод занимающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется на основании:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных требований ЕВСК;
- протоколов участия в спортивных соревнованиях.

Если на одном из этапов (периодов этапа) спортивной подготовки результаты прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствуют требованиям программы спортивной подготовки, перевод на следующий этап (период этапа) не допускается;

По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов занимающимся, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может быть предложено продолжить спортивную подготовку на том же этапе (периоде этапа), но не более одного раза на каждом этапе;

Занимающиеся, успешно справившиеся с освоением программы спортивной подготовки по результатам соревнований, итогам сдачи контрольно-переводных нормативов, выполнения разрядных требований ЕВСК, по решению тренерско-методического совета Учреждения и положительному заключению врача, могут быть досрочно переведены на более высокий этап (период) спортивной подготовки;

Занимающимся, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по уважительным причинам, по решению тренерско-методического совета Учреждения предоставляется возможность сдачи в более поздние сроки;

Неудовлетворительные результаты контрольно-переводных нормативов служат основанием для отчисления занимающихся из Учреждения.

Приемные контрольные нормативы проводятся в соответствии с Положением «о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления и выпуска занимающихся МБУ ДО «СШ ГОР».

Для проведения контрольно-переводных нормативов создается комиссия в составе не менее трех человек. Председателем комиссии является Директор Учреждения. Членами комиссии являются: инструкторы-методисты, старшие тренеры, тренеры. Комиссия вправе присутствовать на контрольных испытаниях.

Порядок, сроки проведения, график проведения, состав приемной комиссии утверждается приказом Директора Учреждения и доводится до занимающихся не позднее, чем за 2 недели до начала проведения контрольно-переводных нормативов.

Для проведения контрольно-переводных нормативов тренер готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, список тренировочной группы,

33

ведомость (протокол) сдачи контрольно-переводных нормативов.

Комиссия осуществляет свою деятельность в период приема контрольно-

переводных нормативов. Комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче контрольно-переводных нормативов занимающимися.

Результаты прохождения занимающимися контрольно-переводных нормативов оформляются комиссией в виде ведомостей (протоколов). Данные ведомостей (протоколов) являются основанием для приказа о переводе занимающихся на этап (период этапа) спортивной подготовки, повторном прохождении этапа (периода этапа) спортивной подготовки или отчислении из Учреждения.

Система оценок и уровень требований к оценке результатов контрольно-переводных нормативов определяется программой спортивной подготовки, разработанной на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Все ведомости (протоколы) контрольно-переводных нормативов сдаются тренерами в отдел спортивно-методической работы. Результаты анализируются и доводятся до всех работников на тренерско-методическом совете Учреждения.

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

## **ПЕРВЫЙ ГОД ТРЕНИРОВКИ. подготовительный (осенний) ПЕРИОД**

***Первый мезоцикл.***

***Пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие быстроты.***

### **Список сокращений.**

Классические ходы:

П П 2-х Ш Х – попеременный двух шажный ход;

О Б Х – одновременный без шажный ход;

О Б Х п н н – одновременный без шажный ход, поднимаясь на носки;

О О Х – одновременный одно шажный ход;

О Д Ш Х – одновременный двух шажный ход.

Коньковые ходы:

К П П 2-х Ш Х – коньковый попеременный двух шажный ход;

П К Х – полу коньковый ход;

К О О Х – коньковый одновременный одно шажный ход;

К О Д Х – коньковый одновременный двух шажный ход.

Б О Р – без отталкивания руками: 1) с махами руками; 2) без маха руками.

### **Структура тренировки**

**Разминка** – бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

**Основная часть:** упражнения по рекомендуемому плану.

**Заминка** - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию и внимание 5 -7 минут.

**Тренировка № 1-3.** Задачи: ОФП с преимущественным развитием быстроты; освоение техники лыжных ходов.

Основная часть: 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств; упражнения в стойке лыжника, имитация П П 2-х Ш Х стоя на месте; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 %.

В следующих 4-х неделях последовательность развития двигательных качеств в недельных циклах сохраняется. Освоение техники П П 2-х Ш Х и КОДХ чередуется через неделю. Первые две недели изучение стойки лыжника и имитация движений в стойке, 3 и 4 недели шаговая имитация без палок.

***Второй мезоцикл.***

***Пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие скоростносиловых качеств.***

**Тренировки № 16-18.** Задачи: ОФП с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; освоение техники лыжных ходов.

Разучивание П П 2-х Ш Х в стойке лыжника и в шаговой имитации, 2-3 игры для развития скоростно-силовых качеств. Имитация П П 2-х Ш Х; смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60% - 2,0-2,5 км .

Последовательность развития двигательных качеств в следующих четырёх недельных циклах сохраняется. Для развития быстроты подвижные игры чередовать с бегом отрезков по 15-20 метров 4-5 раз в одной серии. Количество

серий 3-4. Для развития скоростно-силовых - подвижные игры чередовать с прыжками и многоскоками, сериями. В одной серии 6-8 прыжков или многоскоков. Количество серий 3-4. Форма проведения в виде состязаний между командами.

### ***Третий мезоцикл.***

***Пять недель, 15 тренировок, преимущественное развитие выносливости.***

**Тренировка № 31-33.** Задачи: ОФП с преимущественным развитием выносливости; разучивание техники лыжных ходов.

Имитация лыжных ходов в пологий подъём 5-6 раз по 20-30 метров; смешанное передвижение бег трусцой - 40%, ходьба- 60%, 2,0-2,5 км, 2-3 игры для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

В следующие 4 недели структура микроциклов аналогична. С третьей недели (тренировка № 37) объём нагрузки для развития выносливости увеличить до 3,0 - 3,5 км.

## **Соревновательный (зимний) ПЕРИОД**

***Пятнадцать недель, 45 тренировок. Разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники.***

### **Структура тренировки**

**Разминка** - передвижение до учебного круга.

**Основная часть:** упражнения по рекомендуемому плану.

**Заминка** - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.

**Тренировка № 46-51.** Задачи: освоение техники П П 2-х Ш Х; повороты на месте.

Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты на месте ступающим шагом. Поочерёдно акценты на: одноопорное скольжение, подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, на выпад маховой ноги.

**Тренировки № 52-57.** Задачи: разучивание техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение полу коньковым ходом без палок (правосторонний и левосторонний). Разучивание поворота переступанием на склоне. Продолжительность проката. Передвижение коньковым ходом без палок. Акцент на сближение маховой ноги с опорной. Игры с передвижением на лыжах.

Обучение повороту переступанием на пологом склоне. Скольжение с выпрямлением опорной ноги.

**Тренировка № 58-61.** Задачи: освоение работы рук в П П 2-х Ш Х; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение П П 2-х Ш Х. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Разучивание поворота упором. Активная постановка палки. Обучение повороту плугом.

**Тренировка № 62-63.** Задача: освоить движения туловищем в П П 2-х Ш Х.

Передвижение П П 2-х Ш Х. Акцент на наваливание туловищем на палку при её постановке на опору. Игры на лыжах.

**Тренировка № 64-69.** Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание горнолыжной техники.

Обучение согласованным действиям руками, ногами и туловищем. Через каждые 5–6 циклов менять ногу, начинающую отталкивание; поворот на спуске на параллельных лыжах. Акценты на: движение маховой ноги к опорной, перенос массы тела на опорную ногу, синхронность отталкиваний руками и ногой. Слитное выполнение хода.

**Тренировки № 70-72.** Задачи: обучить технике ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение О Б Х, акцент – не сгибать ноги в коленях во время отталкивания руками; разучивание торможения упором. Акцент на: постановку палок у носков лыжных ботинок, начало отталкивания с движения туловища вниз, «наваливание» на палки. Игры на лыжах.

**Тренировки № 73-74.** Задача-освоение техники ООХ.

Освоение структуры О О Х, акцент на поочерёдное отталкивание ногами. Акцент на синхронность движений и дыхания, мах руками вперёд – вдох, отталкивание руками и ногой – выдох.

**Тренировки № 75-79.** Задачи: освоение техники КООХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Освоение структуры хода, акцент на синхронность отталкивания ногой и руками; разучивание торможения «плугом». Акцент на: перенос массы тела на толчковую ногу, на подседание на опорной ноге, на сближение маховой ноги с опорной. Слитное выполнение хода, повторить способы поворотов. Игры на лыжах.

**Тренировки № 80-82.** Задачи: освоение ООХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ООХ. Акцент на: освоение структуры хода, плавный перенос массы тела на опорную ногу, на сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок и «наваливание» на них туловищем. Разучивание торможения палками.

**Тренировки № 83-85.** Задача: разучивание К П П 2-х Ш Х; освоение основ горнолыжной техники.

Освоение структуры хода; комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на: полное перемещение массы тела с одной ноги на другую, подседание на опорной ноге.

**Тренировки № 86-87.** Задачи: разучивание техники смены классических лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спусках.

Передвижение классическими ходами с различными комбинациями их смены; игра на лыжах на склоне.

**Тренировки № 88-89.** Задачи: разучивание техники смены коньковых лыжных ходов; закрепление навыков поворотов на спуске.

Передвижение коньковыми ходами с различными комбинациями их смены, игры на лыжах на склоне.

**Тренировки № 90.** Задачи: разучивание техники перехода с классических лыжных ходов на коньковые и обратно; игры на лыжах.

Разминка, передвижение до учебного круга.

Основная часть: передвижение различными ходами с всевозможной их последовательностью; игры на лыжах на склоне.

Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер определяет самостоятельно, по мере её освоения. Один, два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.

### **переходный (весенне-летний) ПЕРИОД**

#### ***Первый мезоцикл.***

***Шесть недель, 18 тренировок, преимущественное развитие быстроты.***

Разминка – бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: упражнения по рекомендуемому плану.

Заминка - ходьба, упражнения на растягивание мышц, гибкость, координацию, внимание 5 -7 минут.

**Тренировки №91-93.** Задачи: ОФП; развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Подвижные игры, эстафеты для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивные игры.

В следующие 5 недель структура микроциклов аналогична.

#### ***Второй мезоцикл.***

***Шесть недель, 18 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.***

**Тренировки № 109-111.** Задачи: ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков имитации лыжных ходов.

Имитация классических лыжных ходов в стойке лыжника, подвижные игры, эстафеты для развития скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости, смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60%.

В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности использовать другие средства подготовки – велосипед, плавание, лыжероллеры.

#### ***Третий мезоцикл.***

***Шесть недель, 18 занятий, преимущественное развитие выносливости.***

**Тренировка № 127.** Задачи: ОФП; развитие выносливости; закрепление навыков имитации лыжных ходов.

Имитация классических лыжных ходов. Имитация коньковых лыжных ходов; смешанное передвижение бег 40%, ходьба 60%.

В следующие пять недель структура микроцикла повторяется. По возможности дополнительно использовать разнообразные циклические средства подготовки.

Для перевода в группы второго года обучения необходимо сдать нормативы, разработанные и утвержденные учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, не противоречащие ФССП.

### **Структура тренировки**

**Разминка** – бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

**Основная часть:** упражнения по рекомендуемому плану.

**Заминка** - ходьба, упражнения на растягивание мышц гибкость, координацию, внимание 5 -7 минут.

### ***Первый мезоцикл.***

***Пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие быстроты.***

**Тренировка № 1.** На роллерах. Задача: овладеть навыками передвижения на лыжероллерах.

Основная часть: упражнения на роллерах на месте и в движении

- 1) ходьба на месте с опорой на палки;
- 2) приставные шаги в обе стороны;
- 3) ступающие шаги без проката;
- 4) после 3 – 4 шагов прокат до остановки;
- 5) передвижение без палок - 30 минут; спортивная игра.

**Тренировка № 2.** Задачи: ОФП; развитие быстроты; освоение техники П П 2-х ШХ.

Основная часть – ускорения 4-5 раз по 15-25 метров; игра с преимущественным развитием быстроты; прыжковая имитация П П 2-х ШХ на горизонтальном участке 10 минут.

**Тренировка № 3.** Задачи: ОФП; развитие быстроты и скоростно-силовых качеств; освоение техники К О Д Х.

Игра для развития быстроты; прыжки с двух ног 2 серии по 6-8 прыжков; многоскоки 2 серии по 10-12 отталкиваний (в виде игры-соревнования между командами); имитация К О Д Х на горизонтальной поверхности 10 минут.

**Тренировка № 4.** Задачи: ОФП; развитие выносливости, смешанное передвижение бег 50%, ходьба 50% 3,5-4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка проходит на лыжероллерах с обновлённым содержанием. Остальные тренировки микроцикла (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

**Тренировка № 5.** Добавить: упражнение № 6 – передвижение без палок с большим прокатом; упражнение № 7 – передвижение с палками с полной координацией.

**Тренировка № 9.** Добавить: упражнения 6, 7.

**Тренировка № 13.** Задача: освоение техники П П 2-х ШХ. Акцент на подседание на опорной ноге 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Тренировка № 17.** Задача: освоение техники П П 2-х ШХ.

Акцент на отталкивание «на взлёт» 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

### ***Второй мезоцикл.***

***Пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.***

**Тренировка № 21.** На роллерах. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х.

Акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Тренировка № 22.** Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыков КОДХ.

Прыжки с двух ног 3 серии по 6-8 прыжков, пятерные прыжки 5 – 6 раз (в виде игры-соревнования между командами); прыжковая имитация КОДХ.

**Тренировка № 23.** Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ.

Ускорения 4 – 6 раз по 25 – 30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.

**Тренировка № 24.** Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков П П 2-х Ш Х.

Прыжковая имитация П П 2-х Ш Х 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5 – 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

**Тренировка № 25.** На роллерах. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х.

Акцент активный выпад маховой ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Тренировка № 29.** На роллерах. Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х.

Слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Тренировка № 33.** На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х.

Передвижение К О Д Х без палок 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Тренировка № 37.** На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х

Передвижение К О Д Х с палками 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Третий мезоцикл.**

**Пять недель, двадцать тренировок, преимущественное развитие выносливости.**

**Тренировка № 41.** На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х

Акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Тренировка № 42** Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков передвижения П П 2-х Ш Х.

Прыжковая имитация П П 2-х Ш Х 8- 10 минут; спортивные подвижные игры для развития выносливости 30 минут.

40

**Тренировка № 43.** Задачи: развитие скоростно-силовых качеств и быстроты; закрепление навыков КОДХ.

Ускорения 4 – 6 раз по 25 – 30 метров; игры с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств; прыжковая имитация КОДХ.



**Тренировка № 44.** Задачи: развитие выносливости; закрепление навыков К О Д Х.

Прыжковая имитация К О Д Х 8-10 минут; смешанное передвижение бег 40 %, ходьба 60 % 3,5 – 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

**Тренировка № 45.** На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х. Разминка - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

Основная часть: акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Тренировка №49.** На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х. Основная часть: акцент на отталкивание «на взлёт», 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

**Тренировка № 53.** На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х.

Основная часть: акцент на прокат с выпрямлением опорной ноги, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

Заминка - упражнения на гибкость равновесие 5-7 минут.

**Тренировка № 57.** На роллерах. Задача: освоение техники К О Д Х.

Основная часть: слитное выполнение хода, 30 минут. Подвижная или спортивная игра 20 минут.

В последующие несколько недель (до установления снежного покрова) сохраняется обозначенная структура микроцикла.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ (ЗИМНИЙ) ПЕРИОД**

Из расчёта установления снежного покрова с середины декабря - пятнадцать недель, 60 тренировок. Задачи разучивание лыжных ходов и основ горнолыжной техники.

**Структура тренировки**

**Разминка** - передвижение до учебного круга.

**Основная часть:** упражнения по рекомендуемому плану.

**Заминка** - передвижение по местности 1,5 - 2,0 км или игры на лыжах, общеразвивающие упражнения на растягивание мышц и гибкость 5 -7 минут.

**Тренировки № 61-68.** Задачи: освоение техники П П 2-х Ш Х; повороты на месте.

Освоение структуры хода, передвижение без палок; повороты махом и прыжком. Акцент на: одноопорное скольжение, на подседание на толчковой ноге, отталкивание «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги, правильное выполнение структуры хода в целом.

**Тренировки № 69-76.** Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение полуконьковым ходом без палок (правосторонним и левосторонним). Освоение структуры хода. Разучивание поворота переступанием на склоне. Передвижение без палок. Обучение повороту переступанием на пологом

склоне. Акцент на: продолжительность проката, сближение маховой ноги с опорной, подседание, скольжение с выпрямлением опорной ноги.

**Тренировки № 77-84.** Задачи: освоение техники П П 2-х Ш Х; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение П П 2-х Ш Х. Акцент на финальную часть отталкивания рукой. Разучивание поворота упором. Передвижение по пологому склону в стойке лыжника только с попеременной работой рук. Обучение повороту плугом. Акцент на: подседание на опорной ноге, отталкивание ногой «на взлёт», скольжение с выпрямлением опорной ноги, выпад маховой ноги.

**Тренировки № 85-91.** Задачи: освоение техники КОДХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение КОДХ с палками. Освоение структуры хода. Поворот на параллельных лыжах. Акцент на: движение маховой ноги к опорной, подседание на опорной ноге, отталкивание «на взлёт», финальную часть отталкивания ногой, скольжение с выпрямлением опорной ноги.

**Тренировки № 92-95.** Задачи: освоение техники ОБХ; разучивание основ горнолыжной техники.

Передвижение ОБХ на пологом спуске. Торможение упором. Освоение структуры хода. Акцент на: начало отталкивания с движения туловища вниз «наваливание» на палки, выпрямление туловища при махе руками вперёд, правильное выполнение структуры хода в целом.

**Тренировки № 96-99.** Задача - освоение техники ООХ; разучивание горнолыжной техники.

Поочередность отталкиваний ногами, торможение упором. Акцент - синхронность движений и дыхания: мах руками вперёд – вдох, отталкивание руками и ногой – выдох, «наваливание» туловища на палки.

**Тренировки № 100-107.** Задачи: освоение техники КООХ; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение КООХ. Разучивание торможения «плугом». Акцент - освоение структуры хода, перенос массы тела на толчковую ногу, синхронность работы рук и ног, «наваливание» туловищем на палки. Повторить все способы торможений. Повторить способы поворотов. Игры на лыжах.

**Тренировки №108-113.** Задачи: освоение ООХ; разучивание горнолыжной техники.

Передвижение ООХ. Освоение структуры хода. Разучивание торможения палками. Акцент на плавный перенос веса тела на опорную ногу, сгибание рук в локтевых суставах при постановке палок, «наваливание» туловищем на палки, очередность отталкивания ногами, правильное выполнение структуры хода в целом.

42

**Тренировка № 114-120.** Задачи: освоение К П П 2-х Ш Х; разучивание основ горнолыжной техники.

Освоение структуры К П П 2-х Ш Х. Комбинации из способов поворотов и торможений. Акцент на перенос массы тела на опорную ногу, на оптимальное разведение носков лыж, устойчивое равновесие при скольжении на одной ноге, согласованность работы рук и ног.

Количество занятий по изучению основ горнолыжной техники, тренер определяет самостоятельно, по мере её освоения. Два раза в неделю необходимо использовать подвижные игры на лыжах.

## **ПЕРЕХОДНЫЙ (ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ) ПЕРИОД**

*Первый мезоцикл.*

*Три недели, 12 тренировок. Направленность – ОФП.*

**Структура тренировки.**

**Разминка** - бег 600-800 метров. Общеразвивающие упражнения 15 минут.

**Основная часть:** упражнения по рекомендуемому плану.

**Заминка** - упражнения на растягивание мышц, гибкость, равновесие и координацию 5 - 7 минут.

**Тренировка № 121,123.** Задача: ОФП. Подвижные и спортивные игры различной направленности 30-40 минут; смешанное передвижение 60% бег, 40% ходьба 1,5-2,0 км.

**Тренировка № 122.** Задача: ОФП. Передвижение на роллерах классическими ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20 – 30 минут.

**Тренировка № 124.** Задача ОФП. Передвижение на роллерах коньковыми ходами в комфортном темпе, 30 минут; подвижная или спортивная игра 20-30 минут. В следующие две недели микроцикл повторить.

*Второй мезоцикл.*

*Пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие быстроты.*

**Тренировка № 133.** Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах. Акцент подседание на опорной ноге, 30 минут; подвижная или спортивная игра.

**Тренировка № 134.** Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты. Ускорения 4-5 раз по 20-30 метров, подвижные игры для развития быстроты, эстафеты.

**Тренировка № 135.** Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для развития быстроты и скоростно-силовых.

**Тренировка № 136.** Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости.

Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение бег - 45 %, ходьба – 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 – 3,5 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием.

43

Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

**Тренировка № 137.** Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах. Акцент на отталкивание на «взлёт», 30 минут; спортивная или подвижная игра.

**Тренировка № 141.** Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах. Акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

**Тренировка № 145.** Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах. Акцент на выпад маховой ноги, 30 -40 минут; спортивная или подвижная игра.

**Тренировка № 149.** Задача: освоение техники П П 2-х Ш Х на роллерах. Слитное выполнение хода в полной координации, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

*Третий мезоцикл.*

*Пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.*

**Тренировка № 153.** Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах. Передвижение К О Д Х без палок, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

**Тренировка № 154.** Задача: ОФП с преимущественным развитием быстроты и скоростно- силовых качеств.

Основная часть – ускорения 4-5 раз по 30-40 метров. Многоскоки 5 х 8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.

**Тренировка № 155.** Задача: ОФП с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств. Прыжки с двух ног 5х6 - 8 раз; многоскоки 5х8 отталкиваний; игра.

**Тренировка № 156.** Задача ОФП с преимущественным развитием выносливости.

Подвижная или спортивная игра 20 минут. Смешанное передвижение бег - 45 %, ходьба – 45 %, шаговая имитация 10 %, 3,0 – 3,5 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

**Тренировка №157.** Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах. Передвижение К О Д Х с палками 30 минут; подвижная или спортивная игра.

**Тренировка № 161.** Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Передвижение К О Д Х, акцент на сближение маховой ноги с опорной, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

**Тренировка № 165.** Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах.

Передвижение на роллерах, акцент на подседание на опорной ноге, 30 минут; спортивная или подвижная игра.

**Тренировка № 169.** Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах. Основная часть: передвижение К О Д Х, акцент на отталкивание на «взлёт», 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

*Четвёртый мезоцикл.*

*Пять недель, 20 тренировок, преимущественное развитие выносливости.*

44

**Тренировка № 173.** Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах. Передвижение К О Д Х, акцент на выпрямление опорной ноги, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

**Тренировка № 174.** Задача – развитие выносливости. Смешанное передвижение бег 45%, ходьба 45%, шаговая имитация 10% - 3,5 – 4,0 км.

**Тренировка № 175.** Задача: ОФП развитие скоростно - силовых качеств. Прыжки с двух ног 5х6 - 8 раз, многоскоки 5 х 8 отталкиваний. Игра для развития скоростно-силовых качеств.

**Тренировка № 176.** Задача – развитие выносливости.

Смешанное передвижение бег 60 %, ходьба 40 %, - 3,5 – 4,0 км.

В последующие четыре недели структура микроцикла аналогична. Каждая первая тренировка на лыжероллерах преимущественно с обновлённым содержанием. Остальные тренировки (вторую, третью и четвёртую) выполнять повторение поставленных задач.

**Тренировка № 177.** Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах. Слитное выполнение хода, 30 минут; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

**Тренировка № 181.** Задача: освоение техники смены классических ходов на роллерах. Передвижение классическими ходами с различной последовательностью; подвижная или спортивная игра, 20 минут.

**Тренировка № 185.** Задача: освоение техники К О Д Х на роллерах. Передвижение коньковыми ходами с различной последовательностью; спортивная или подвижная игра, 20 минут.

**Тренировка № 189.** Задача: освоение техники передвижения на роллерах. Передвижение со сменой классических и коньковых ходов, 30 минут. Подвижная или спортивная игра, 20 минут.

### **ТРЕТИЙ ГОД ТРЕНИРОВКИ.**

Структура годичного цикла в третьем тренировочном году аналогична структуре второго года подготовки. Объём нагрузки для развития выносливости увеличивается до 50 %.

#### **1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.**

##### **Материально-техническое обеспечение**

В МАУ ДО МОР «СП» имеется необходимое материально – техническое обеспечение для обучающихся, проходящих подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение экипировкой.

№ 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	пар	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2

7.	Зеркало настенное (0,6х2 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.	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

## Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель реализующий общеобразовательную программу по лыжным гонкам, должен иметь высшее или средне-специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель».

## Информационно-методические условия.

Информационно-методические условия образовательной деятельности в ДЮСШ представлены учебно-методическим обеспечением дополнительных образовательных программ по лыжным гонкам, системой информационно-образовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета и др.

К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации).

## II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «лыжные гонки» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).

**2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «лыжные гонки».**

### 2.1 Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

**2.1. 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	16.0	не более 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	4.00	не более 4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
До двух лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Свыше двух лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**2.2. 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				



1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.35	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	9.40 не более -	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

**2.3. 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»**

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

### **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- соответствие требованиям реализации программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

### **IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

### **V. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

**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 всесторонне-гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе 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, тактической 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.

**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки»**

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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».

## **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

МАУ ДО МОР «СШ» реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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).

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.

## 6.2. 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
- обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	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	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	пар	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.

### **6.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

- трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса;

- порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, 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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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 занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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 спортивных соревнований.



# **I. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

## **ПРОГРАММЫ**

### Учебно-методическая литература

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990. 11.
- Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
7. Федеральный закон № 127-ФЗ
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733

### Интернет ресурсы

- 1.) [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) — федерация лыжных гонок России
- 2.) [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — министерство спорта России
- 3.) [минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) - министерство образования РФ
- 4.) <http://www.oblsport.kirov.ru> — управление по физической культуре и спорту Кировской области
- 5.) <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

## ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ

Процесс начального обучения технике начинается с овладения основами движений, базирующихся на естественных двигательных действиях человека. В лыжных гонках таковым является классический, попеременный двух шажный ход. Его основу составляют движения, встречающиеся во всех других лыжных ходах. Их освоение происходит быстрее в связи с положительным переносом двигательного навыка.

Первый этап: обучение общей схеме движений – овладеть основами скользящего шага.

Задачи, научить: стойке лыжника, одноопорному скольжению, согласованной работе руками и ногами, отталкиванию вверх-вперёд «на взлёт». Иллюстрации взяты из книги Т.И. Раменской и М.Е. Бурдиной «Техническая подготовка лыжников в беснежный период» - (2015 г).

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.



3 И. П. – стойка лыжника, поочерёдные махи рук с фиксацией в переднем и заднем положении

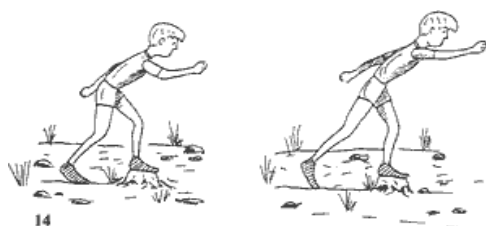


4 И. П. – стойка лыжника, попеременная работа рук без палок; с палками удерживая за середину.



4-5-6

5И. П. – стоя на одной ноге, на низкой или высокой опоре, махи другой с попеременной работой рук.



14

6 Шаговая имитация с фиксацией, руки за спиной.



19

7 Шаговая имитация руки за спиной



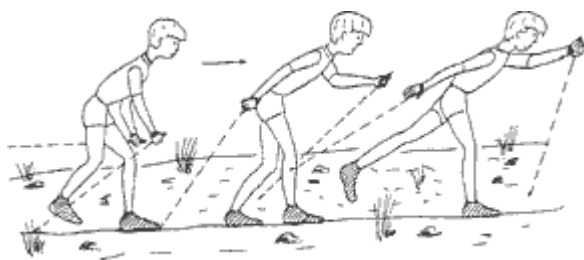
21

8 Шаговая имитация с фиксацией и попеременной работой рук



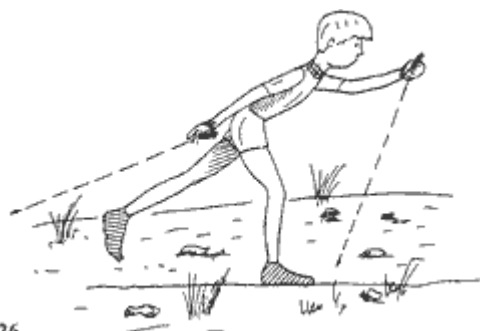
20

9 Шаговая имитация с попеременной работой рук



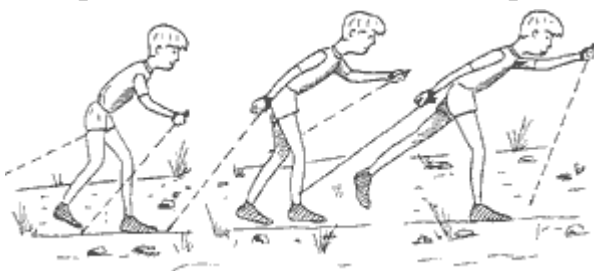
22

10 Прыжковая имитация с фиксацией и попеременной работой рук



25-26

11 Прыжковая имитация с попеременной работой рук.



24

12 И. П. – стойка в выпаде, многократное отталкивание «на взлёт в верх» с отрывом толчковой ноги.

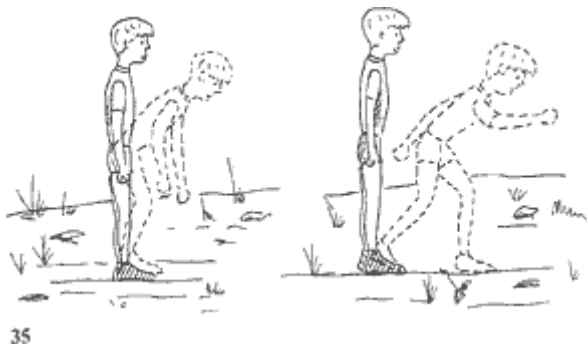


29

13 Ходьба полушагом с наклоном туловища.

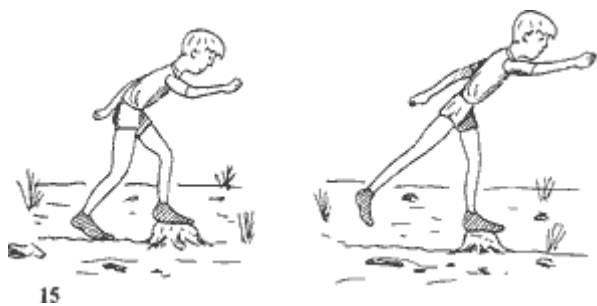


14 Шаговая имитация с большим наклоном туловища с акцентом на завершающее движение стопой.



15 И. П. – стойка в выпаде, многократное отталкивание ногой с предварительным подседанием. Акцент на глубокое подседание, сильное и быстрое отталкивание «на взлёт вверх».

16 Шаговая имитация без палок, с акцентом на быстрое подседание и сильный законченный толчок ногой.



17 Шаговая имитация с попеременной работой руками, с акцентом на сильный законченный толчок ногой и рукой.

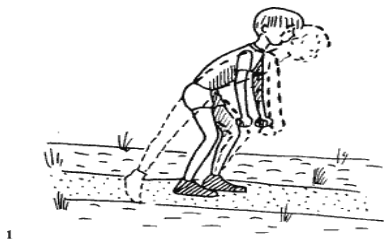


## ОБУЧЕНИЕ КОНЬКОВЫМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ, ИМИТАЦИЯ

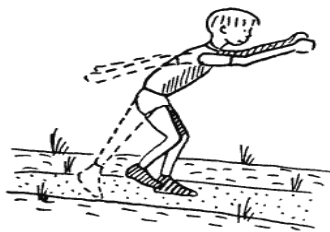
Подготовительные упражнения.

1 И. П. стойка лыжника. Выпад вперёд вправо толчком левой ноги, не отрывая её от опоры. Через 5 – 6 повторений менять ногу.

2 Выполнять упражнение 1 с переходом в одноопорное положение.



1



2

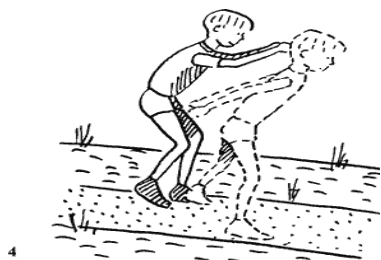
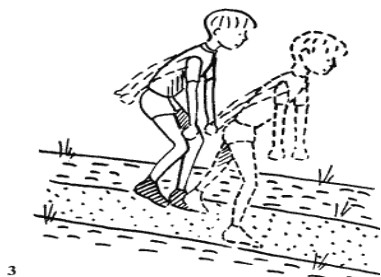
3 И. П. Стойка лыжника на одной ноге другая сзади. Выполнить упражнение 1 в строгой последовательности – смещать туловище вперёд в сторону – отталкивание ногой – вынос маховой ноги.

4 Выполнить упражнение 3 с завершением в одноопорном положении.

5 Шаговая имитация с фиксацией одноопорного положения.

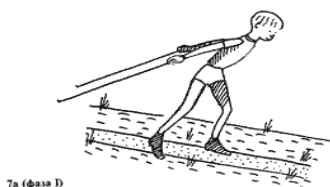
6 Шаговая имитация слитно без палок.

7 Прыжковая имитация с фиксацией одноопорного положения.



8 Прыжковая имитация слитно без палок.

9 Прыжковая имитация К О Д Х с палками



## 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».

4. Передвижение в подъём способом «ёлочка» без скольжения.

5. И. П. – стойка лыжника в положении «ёлочка». Имитация выноса рук из крайне заднего в переднее положение с разведением локтей в стороны.

6. Выполнить упражнение 5 с палками и постановкой их на опору.

7. Передвижение полуконьком под уклон.

8. И. П. стойка лыжника. Подтягивание маховой ноги к опорной после имитации отталкивания.

9. Передвижение полуконьковым ходом под уклон. Акцент на подтягивание маховой ноги к опорной.

10. Передвижение полуконьковым ходом по пологому спуску.

11. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками.

12. Передвижение полуконьковым ходом на пологом спуске и в подъём.
13. Передвижение полуконьковым ходом в пологий подъём. Акцент на подседание и финальные усилия отталкивания ногой и руками.
14. Передвижение К О Д Х с полной координацией всех элементов хода.
15. Передвижение К О Д Х в подъёмы различной крутизны.
16. Передвижение К О О Х в подъёмы различной крутизны.
17. Передвижение К П П 2-х Ш Х в подъёмы различной крутизны.

В бесснежный период времени лыжники гонщики используют лыжероллеры (далее роллеры). С помощью этого средства решают две задачи:

1. Изучение и совершенствование техники лыжных ходов;
2. Развитие функциональных возможностей организма. Использовать роллеры для освоения техники лыжных ходов у юных лыжников, следует после 1- 2 лет тренировочных занятий. Лыжероллеры травмоопасное средство подготовки и торопиться с его использованием не следует.

## **ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА РОЛЛЕРАХ**

- 1 Стоя на роллерах: 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.
- 3 Ступающие шаги с попеременной работой рук (без проката).
- 4 Три - четыре цикла П П 2-х Ш Х с прокатом, далее качение на двух роллерах до остановки.
- 5 Осторожное передвижение П П 2-х Ш Х без палок с работой рук.
6. Передвижение с попеременными отталкиваниями руками.
7. Передвижение П П 2-х Ш Х с палками с полной координацией.

## **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.
3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон головы вперед; 2 – и. п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и. п.
4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; выполнять круговые движения головой – 4 раза вперед-влево-назад-вправо, а затем 4 раза вперед-вправо-назад-влево.
5. И. п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (выдох).
6. И. п. – стоя, ноги вместе, пальцы рук сцеплены сзади; 1 – отвести руки назад и подняться на носки; 2 – и. п.
7. И. п. – стоя, ноги врозь; 1 – руки к плечам, локти в стороны и максимально назад, лопатки свести; 2 – и. п.
8. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; выполнять круговые движения головой – 4 раза вперед-влево-назад-вправо, а затем 4 раза вперед-вправо-назад-влево.
9. И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево.



10. И. п. – стоя, ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево.
11. И. п. – широкая стойка (стоя, ноги шире плеч, руки опущены вниз); 1 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая – по торсу вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон влево со сменой движения рук; 4 – и. п.
12. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони вперед; 1 – наклон вперед, ладонями коснуться голеней; 2 – и. п. При наклоне ноги в коленях не сгибать.
13. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены; 1 – руки вверх с полу наклоном назад; 2 – энергичный наклон вперед, руки вниз (между ног); вернуться в и. п. При наклоне ноги в коленях не сгибать.
14. И. п. – основная стойка; 1 – руки в стороны ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2 – 3 – два пружинистых наклона вперед с касанием руками пола; 4 – и. п. Ноги в коленях не сгибать.
15. И. п. – широкая стойка; 1 – 3 – три пружинистых наклона (поочередно к левой ноге, прямо и к правой ноге) с касанием руками пола; 4 – выпрямиться, расправить плечи. При наклонах ноги в коленях не сгибать.
16. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны; 1 – поворот туловища налево с наклоном к левой ноге, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к правой ноге. При наклонах ноги в коленях не сгибать.
17. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вправо с поворотом туловища направо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
18. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
19. И. п. – стоя, ноги врозь; 1 – поворот туловища направо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища налево, руки в стороны; 4 – и. п. Ноги с места не сдвигать.
20. И. п. – стоя, ноги врозь; 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны; 3 – 4 – то же с поворотом налево. Ноги с места не сдвигать.
21. И. п. – стоя на коленях, руки в стороны; 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами правой руки коснуться пяток; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. При повороте таз не опускать (не садиться), колени с места не сдвигать.
22. И. п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – наклоняя голову вперед, выгнуть спину; 3 – 4 – поднимая голову, прогнуть спину.
23. И. п. – сидя, ноги врозь (по шире), руки в стороны; 1 – наклон к левой ноге, правую руку вперед к носку левой ноги, левую руку назад; 2 – и. п.; 3 – то же к правой ноге; 4 – и. п. При наклоне ноги в коленях не сгибать.
24. И. п. – сидя, ноги врозь (по шире), руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами правой руки обхватить левый локоть, а пальцами левой руки – правый локоть); 1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола; 4 – и. п. Предплечьями тянуться как можно дальше, ноги в коленях не сгибать.
25. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны; 1 – поворот туловища направо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. При поворотах руки не опускать, ноги с места не сдвигать.
26. И. п. – упор сидя, руки назад; 1 – 2 – поднять тело и прогнуться, упор лежа сзади; 3 – 4 – и. п. Пальцы рук могут быть обращены вперед или в стороны. Прогибаясь, оттягивать носки ног.

27. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища; 1 – 2 – поднять таз, прогнуться; 3 – 4 – и. п.
28. И. п. – лежа на спине, прямые ноги врозь, руки вдоль туловища; 1 – 2 – опираясь на пол пятками, затылком и руками, поднять таз и прогнуться; 3 – лечь и расслабиться; 4 – пауза. Упражнения для мышц ног
29. И. п. – стоя, руки впереди ладоням книзу, немного разведены; 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же левой ногой.
30. И. п. – основная стойка; 1 – 3 – выпад левой ногой вперед, руки в стороны, три пружинистых покачивания; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же правой ногой.
31. И. п. – ноги врозь (по шире), руки на поясе; 1 – глубокий присед на левую ногу, правую – в сторону на носок, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
32. И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены вниз; 1 – присесть, руки на пояс; 2 – и. п. Пятки от пола не отрывать. Спину держать прямо.
33. И. п. – основная стойка; 1 – 2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз; 3 – 4 – и. п. Выполняя приседание, пятки от пола не отрывать.
34. И. п. – основная стойка; 1 – 2 – присесть на носках, колени развести, руки вверх; 3 – 4 – и. п. Руки поднимать и опускать через стороны. Спину держать прямо.
35. И. п. – основная стойка; 1 – 2 – присесть на носках, колени врозь, руки вниз (можно коснуться пальцами пола); 3 – 4 – и. п. Приседая, спину держать прямо.
36. И. п. – стоя, руки на поясе, левая нога впереди правой (стойка в линию); 1 – присесть; 2 – повернуться на носках направо кругом; 3 – повернуться налево кругом; 4 – и. п. При поворотах сохранять вертикальное положение туловища.
37. И. п. – стойка в линию, левая нога впереди, руки опущены вниз; 1 – подняться на носки, руки в стороны; 2 – присесть на носках; 3 – повернуться направо кругом; 4 – встать, руки вниз (стойка в линию, правая нога впереди). Чередовать повороты направо и налево.
38. И. п. – основная стойка; 1 – мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 4 – и. п. Спину держать прямо.
39. И. п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – выпрямить ноги, принять положение «упор согнувшись»; 3 – 4 – и. п. Носки ног с места не сдвигать. Руки не сгибать.
40. И. п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – мах правой ногой в верх; 3 – 4 – мах левой ногой в верх.
41. И. п. – упор присев; 1 – правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же левой ногой.
42. И. п. – упор присев; 1 – 2 – поочередно (правую, затем левую) отставить ноги назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно (правую, затем левую) сгибая ноги, вернуться в и. п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
43. И. п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – и. п.
44. И. п. – упор присев на правой ноге, левую назад на носок. На каждый счет прыжками смена положения ног. Руки прямые.
45. И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 – 2 – круг правой ногой (вперед – в сторону – назад – приставить); 3 – 4 – круг левой ногой.
46. И. п. – стоя на левой ноге, правую ногу отвести в сторону, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко на носках, стараясь ставить ноги на одно и то же место.

47. И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе; 1 – прыжок, правую ногу в сторону; 2 – прыжок, ноги вместе; 3 – прыжок, левую ногу в сторону; 4 – прыжок, ноги вместе. Прыгать мягко на носках.
48. И. п. – основная стойка. Прыжки на обеих ногах на месте. Прыгать мягко на носках. Спину держать прямо. Ноги в коленях не сгибать. После прыжков перейти на ходьбу.
49. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. Прыжки на обеих ногах. Во время прыжков спину и голову держать прямо, ноги – врозь.
50. И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе; 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Прыгать мягко на носках, сохраняя прямое положение туловища.
51. И. п. – стоя, ноги вместе, руки за головой; 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад.
52. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 2 – прыжком левую ногу вперед, правую назад.
53. И. п. – основная стойка. Прыжки на обеих ногах: чередовать три прыжка на месте и один (четвертый) прыжок с поворотом на 180°. Прыгать мягко на носках. Делать два-три поворота в одну сторону, а затем столько же в другую.

### **УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ**

54. И. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вниз. 1 - руки в стороны, 2 - руки в верх, встать на носки, 3 - руки в стороны, опуститься на пятки, 4 - и. п.
55. И. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнер выполняет наклон.
56. И. п. - стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнер выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.
57. И. п. - стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верху. 1,3 – наклон вправо, 2,4 -наклон влево.
58. И. п. - стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
59. И. п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.
60. И. п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
61. И. п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.
62. И. п. - стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
63. И. п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.
64. И. п. - стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.
65. И. п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнера. Круговые вращения с поворотами.
66. И. п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1,3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

67. И. п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую.

68. И. п. - правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шагом левой (правой) ногой в сторону метания.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД**

Игры с преимущественным развитием быстроты.

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

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

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

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

**Смена мест.** Две команды сидят на гимнастических скамейках напротив друг друга. Первые номера против первых, вторые против вторых и так далее. Тренер называет один из номеров. Названные номера быстро меняются местами. Опередивший получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Убегающий мяч.** Играющие стоят в шеренге лицом по направлению бега. Водящий стоит сзади шеренги и бросает мяч вперёд. Игроки бегут за мячом. Первый ударивший по мячу ногой получает очко.

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

## **Игры для развития силы и скоростных силовых качеств.**

**Захват высоты.** На площадке диаметром три метра размещается команда 10-12 человек. За кругом находится другая команда в том же количестве. По сигналу находящиеся за кругом входят в него и стараются вытолкнуть игроков противоположной команды из круга. Если выталкиваемый переступает двумя ногами за черту, он выбывает из игры. Продолжительность игры 3-5 минут, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, затратившая меньше времени на захват «высоты».

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

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

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

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

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

**Мяч охотнику.** Участники распределяются на пары «лошадь» и «всадник». Нейтральный игрок стоит с мячом, защищая круг диаметром 6 – 8 метров, действуя с командой «лошадей». «Всадники» сидят на спинах своих «лошадей», образовав круг на расстоянии 15 - 20 метров от меньшего круга и перебрасывают мяч друг другу.

Когда мяч упадёт на землю, «всадники» соскакивают с «лошадей» чтобы укрыться в малом круге. Задача «лошадей» подобрать мяч и, взаимодействуя с нейтральным игроком, попасть им в «всадника». Если команда «лошадей» не выбьет ни одного «всадника» за 1-2 минуты, все остаются в прежних ролях. Играющие меняются ролями, когда будет выбит один «всадник».

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

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

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

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

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

**Мини-футбол.** На площадке 20х40 метров играют две команды по 8-10 человек. Частая остановка игры не желательна. Продолжительность - два тайма по 15 минут. Баскетбол. Остановка игры только в случае грубых нарушений правил – пробежка, двойное ведение, игра ногами, выход мяча за пределы площадки. Продолжительность игры - два тайма по 15 минут.

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

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

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

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

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ**

Игра № 1. Салки обычные и салки-выручалки:

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

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

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

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

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

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

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





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830091

Владелец Логинов Иван Олегович

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026