|  |
| --- |
| Программа спортивной подготовки |
| «Лыжные гонки» |
| https://pp.userapi.com/c841228/v841228016/5c291/HYBtgNxj9R0.jpgс. Агинское, 2018г. |

ПРИНЯТО

Тренерским советом МБУ СШ Саянского района Протокол № от г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ Саянского района

 Б.А. Патрушев

Приказ № от г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Спортивная школа Саянского района

Программа спортивной подготовки
по виду спорта «Лыжные гонки»

на основе «Федерального стандарта

спортивной подготовки

по виду спорта лыжные гонки"

Срок реализации программы: 11 лет.

с. Агинское

2018г

СОДЕРЖАНИЕ

[Пояснительная записка 4](#bookmark3)

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 5-13
* Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки………..5-8
* Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки…………………………8
* Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах

[спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки 8](#bookmark2)

* Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки……...9
* [Режим тренировочной работы на различных этапах обучения лыжным гонкам……………...9](#bookmark6)-10
* Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (часы)……………………………………………………………………………………………… …10
* Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов,

мезоциклов)………………………………………………………………………………………………..10-11

* [Планирование многолетней подготовки ...11](#bookmark9)-12
* [Планирование годичного цикла подготовки ……. 12](#bookmark10)
1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 13-31
* [Методические принципы спортивной подготовки …14](#bookmark11)-15
* Рекомендации по проведению тренировочных занятий, рекомендуемые объемы

тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах обучения 15-24

* [Рекомендации по организации психологической подготовки …24-27](#bookmark32)
* [Врачебно-педагогический контроль …27-28](#bookmark33)
* [Восстановительные средства и мероприятия…………………………………………………..28-30](#bookmark36)
* [Инструкторская и судейская практика………………………………………………………….30](#bookmark38)-31
1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ... 31-39
* Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом

этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки 31

* Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из

этапов спортивной подготовки ….31-32

* Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической

подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки 32- 36

* Указания к выполнению контрольных испытаний…………………………………………………..36-39
1. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИИ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ…… 39-40
2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ………………………………………..41

Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (Приказ Минспорта России от 14.03.2013 N 111, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28765), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами, регулирующими работу спортивных школ, и методическими рекомендациями.

Программа разработана для тренеров МБУ СШ Саянского района, занимающихся с детьми групп этапов: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства.

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

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

1. содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
2. подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;
3. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
4. подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта лыжные гонки.
	1. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах "классический стиль - спринт" и "свободный стиль - спринт" определяются в Программе и учитываются при:
* составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
	1. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
	2. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.
	1. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
	2. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта лыжные гонки допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера- преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.
	3. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с таблицей.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Видтренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Тренировочныйэтап (этап спортивной специализа ции) | Этапначальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийскимсоревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период |  | До 21 дня подряд и неболее двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионально гообразования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта  |  До 60 дней  | - |  В соответствии справиламиприема |

* 1. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки определяется МБУ СШ Саянского района самостоятельно.
	2. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.
	3. С учетом специфики вида спорта лыжные гонки определяются следующие особенности спортивной подготовки:
* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 - 12 |
| Этапсовершенствованияспортивногомастерства | 3 | 15 | 4- 7 |

3Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделыподготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенст­вованияспортивногомастерства |
| 1 год | Свышегода | До двух лет | Свышедвухлет |
| Общаяфизическаяподготовка(%) | 57 - 62 | 52 - 57 | 43 - 47 | 28 - 42 | 12 – 25 |
| Специальнаяфизическаяподготовка(%) | 18 - 22 | 23 - 27 | 28 - 32 | 28 - 42 | 40 - 52 |
| Техническаяподготовка(%) | 18 - 22 | 18 - 22 | 18 - 22 | 23 - 27 | 15 – 20 |
| Тактическая,теоретическая,психологическаяподготовка(%) |  |  | 5 - 7 | 5 - 7 | 5 - 12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5 - 1 | 1 - 3 | 3 - 4 | 1. - 6
 | 4- 7 |

4Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки.

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 2 – 3 | 3 – 6 | 6 – 8 | 9 – 10 | 10 – 12 |
| Отборочные | - | 2 – 3 | 4 – 5 | 5 – 6 | 6 – 8 |
| Основные | - | - | 2 – 3 | 3 – 4 | 1. - 6
 |

5.Режим тренировочной работы на различных этапах обучения лыжным гонкам.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Период | Минимальнаянаполняемостьгруппа(человек) | Максимальная наполняемость группа (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап начальной подготовки | до1 года | 12 | 15 | 6 |
| Этап начальной подготовки | свыше 1 года | 12 | 15 | 9 |
| Тренировочный этап | 1-2 года | 10 | 12 | 12 |
| Тренировочный этап | 3-5 года | 10 | 12 | 14 |
| Этапсовершенствова ния спортивного мастерства | 3 года | 4 | 7 | 16 |

При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

6 Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (часы).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Этапы начальной подготовки | Тренировочный этап | Этапсовершенствованияспортивногомастерства (весь период-3 года) |
| Год обучения |
| 1 | 2-3 | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1 | Общая физическая подготовка | 183 | 243 | 268 | 203 | 208 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 68 | 126 | 199 | 275 | 332 |
| 3 | Техническая подготовка | 58 | 85 | 90 | 170 | 166 |
| 4 | Тактическая,теоретическая,психологическаяподготовка | - | - | 43 | 50 | 68 |
| 5 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 3 | 14 | 24 | 30 | 58 |
| итого | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 |

7. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Определять структуру процесса подготовки - значит предвидеть, как будет развертываться построенный процесс во времени. Принципиальное значение при этом имеет выбор интервалов, в расчете на которые ведется конкретное планирование.

Процесс построения спортивной подготовки имеет и свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, чем на большие сроки рассчитывается план, тем труднее предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности.

Для преодоления этого противоречия разрабатывают структуру процесса подготовки, как правило, в трех вариантах: многолетнем (4-8 лет), годичном и более краткосрочном (оперативном).

8.Планирование многолетней подготовки

Основные параметры, определяющие процесс построения и структуру циклов подготовки высококвалифицированных спортсменов, в том числе и молодых:

* определение целевых показателей, как итоговых, так и промежуточных (текущих), на котором будут судить о реализации поставленных задач;
* определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
* чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления и работоспособности, направленных на достижении главных и промежуточных целей.

Условия для повышения эффективности процесса построения подготовки молодых спортсменов высокой квалификации - знание и расчет необходимых суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов для достижения поставленных задач; определение состава средств суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

 Ориентировочной продолжительностью долгосрочного планирования могут служить возрастные границы зон спортивных достижений.

Примерные возрастные границы зон спортивных достижений

|  |
| --- |
| Этапспортивного совершенствования |
| Зона первых больших успехов (лет) |
| юниоры-мужчины | юниорки-женщины |
| 18-22 | 18-21 |

Так же длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в лыжных гонках различна и составляет от одного до трех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Средствами и методами тренировки варьирует каждый тренер-преподаватель индивидуально, применяя комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений.

Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика тренировочных нагрузок, в частности объема работы по общей и

специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности.

1. Планирование годичного цикла подготовки

Специфика лыжных гонок предопределила структуру годичного цикла.

Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных тренировочных средств, методы тренировки.

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

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

Как при одноцикловом варианте, так и при сдвоенном построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий

1. в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;
2. каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего.

Исходя их сроков развития физических качеств и изменение показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде - втягивающие и базовые.

Втягивающие мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин. Базовые мезоциклы - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена.

Длительность мезоциклов определяет сроки развития основных физических качеств.

Для лыжных гонок - прежде всего общая и специальная выносливость. Наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляет 12-14 недель а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляет 9-10 недель.

Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов.

Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную послесоревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют целью повышение общей работоспособности.

Наблюдения показывают, что в последние годы показатели общего объема циклических нагрузок достаточно стабильны и находятся в пределах допустимых границ. На этапе высшего спортивного мастерства увеличение объема возможна за счет увеличения времени снежной подготовки.

**II Методическая часть программы**

Методическая часть учебной программы для МБУ СШ Саянского района составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки". В программе нашли свое отражение основные принципы и научно обоснованные методологические положения подготовки юных квалифицированных лыжников-гонщиков.

Структура методической части программы включает программный материал по разделам подготовки, его распределения по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно­тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

1. Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки лыжников- гонщиков на этапах углубленной тренировки и высшего спортивного мастерства:

* перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового);
* целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
* базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
* целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
* углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;

* единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
* динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

2 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах обучения.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучения преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами конькового хода.

тренировочный этап

1-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(начальная спортивная специализация)

* укрепление здоровья;

повышение Задачи и преимущественная направленность тренировок:

* разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
* приобретение соревновательного опыта;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В это период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Допустимые объемы основных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| показатели | Юноши | девушки |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-3-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 2100-2500 | 2600-3300 | 1800-2100 | 2200-2700 |
| Объем лыжной подготовки, км | 700-900 | 900-1200 | 600-700 | 700-1000 |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 300-400 | 500-700 | 200-300 | 400-500 |
| Объем бега, ходьбы, имитации, км | 1100-1200 | 1200-1400 | 1000-1100 | 1100-1200 |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зонаинтенсивности | Интенсивностьнагрузки | % отсоревновательнойскорости | ЧСС,уд./мин | La,мМоль/л |
| IV | Максимальная | > 106 | > 190 | > 13 |
| iii | Высокая | 91-105 | 179-189 | 8-12 |
| II | Средняя | 76-90 | 151-178 | 4-7 |
| I | Низкая | < 75 | < 150 | < 3 |

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ этап
3-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(углубленная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

• совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

* воспитание специальных физических качеств;
* повышение функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта.

тап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Допустимые объемы основных средств подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| показатели | Юноши | девушки |
| Год обучения |
| 3-й | 4-5-й | 3-й | 4-5-й |
| Общий объем циклической нагрузки, км | 3403700 | 3800-4300 | 4400-5500 | 2800-3100 |
| Объем лыжной подготовки, км | 1300-1400 | 1500-1700 | 1800-2500 | 1100-1200 |
| Объем лыжероллерной подготовки, км | 800-900 | 1000-1100 | 1200-1400 | 600-700 |
| Объем бега, имитации, км | 1300-1400 | 1300-1500 | 1400-1600 | 1100-1200 |

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зонаинтенсивности | Интенсивностьнагрузки | % отсоревновательнойскорости | ЧСС,уд./мин | La,мМоль/л |
| IV | Максимальная | > 106 | > 185 | > 15 |
| iii | Высокая | 91-105 | 175-184 | 8-14 |
| II | Средняя | 76-90 | 145-174 | 4-7 |
| I | Низкая | < 75 | < 144 | < 3 |

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

 Пристальное внимание уделяется совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИНОГО МАСТЕРСТВА И
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Основы совершенствования спортивного мастерства

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

Основы методики тренировки

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

Анализ соревновательной деятельности

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

Основы комплексного контроля
в системе подготовки лыжника-гонщика

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

Допустимые объемы основных средств подготовки
на этапе спортивного совершенствования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Юниоры-мужчины | Юниорки-женщины |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-3-й |
| Общий объем нагрузки, км | 5300-6200 | 6300-8300 | 4300-5000 | 5200-6300 |
| Объем лыжной подготовки, км | 2300-2800 | 3600-4000 | 2000-2300 | 2400-2900 |
| Объем роллерной подготовки, км | 1400-1600 | 1700-2000 | 1100-1200 | 1500-1600 |
| Объем бега, имитация, км | 1600-1800 | 2000-3000 | 1200-1400 | 1600-1800 |

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерная план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1 года обучения в группе ССМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средстваподготовки | Подготовительный период | Соревновательныйпериод | Всего за год |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочныхдней | 20 | 23 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 22 | 18 | 283 |
| Тренировок | 20 | 30 | 38 | 42 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 30 | 28 | 18 | 366 |
| Бег, ходьба 1 зона, км | 35 | 55 | 75 | 90 | 65 | 40 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 530 |
| Бег 2 зона, км | 50 | 73 | 90 | 100 | 100 | 100 | 72 | 40 | 35 | 30 | 30 | 50 | 770 |
| 3 зона, км | 15 | 20 | 25 | 30 | 30 | 20 | 20 | - | - | - | - | - | 160 |
| 4 зона, км | 8 | 12 | 12 | 14 | 10 | 9 | - | - | - | - | - | - | 65 |
| Имитация, прыжки, км | 4 | 10 | 19 | 19 | 13 | 13 | 12 | - | - | - | - | - | 90 |
| Всего | 112 | 170 | 221 | 253 | 218 | 182 | 134 | 60 | 50 | 40 | 40 | 135 | 1615 |
| Лыжероллеры, 1 зона, км | 50 | 100 | 100 | 114 | 80 | 76 | 50 | - | - | - | - | - | 570 |
| 2 зона, км | 60 | 70 | 100 | 100 | 110 | 120 | 80 | - | - | - | - | - | 640 |
| 3 зона, км | 10 | 20 | 25 | 32 | 35 | 23 | 15 | - | - | - | - | - | 160 |
| 4 зона, км | - | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 8 | - | - | - | - | - | 48 |
| Всего | 120 | 195 | 230 | 256 | 235 | 229 | 153 | - | - | - | - | - | 1418 |
| Лыжи 1 зона, км |  |  |  |  |  |  | 105 | 205 | 185 | 180 | 165 | 50 | 890 |
| 2 зона, км |  |  |  |  |  |  | 100 | 264 | 200 | 189 | 140 | - | 893 |
| 3 зона, км |  |  |  |  |  |  | 20 | 72 | 100 | 100 | 108 | - | 400 |
| 4 зона, км |  |  |  |  |  |  | 10 | 32 | 44 | 37 | 34 | - | 157 |
| Всего |  |  |  |  |  |  | 235 | 573 | 529 | 506 | 447 | 50 | 2340 |
| Общий объем | 232 | 365 | 451 | 509 | 453 | 411 | 522 | 633 | 579 | 546 | 487 | 185 | 5373 |
| Спортивные игры, ч | 18 | 18 | 18 | 16 | 10 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 20 | 136 |

Примерная план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-3 годов обучения в группе ССМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Средстваподготовки | Подготовительный период | Соревновательныйпериод | Всего за год |
| V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV |
| Тренировочныхдней | 21 | 23 | 26 | 26 | 25 | 24 | 26 | 26 | 26 | 22 | 22 | 20 | 287 |
| Тренировок | 25 | 38 | 42 | 44 | 40 | 35 | 38 | 40 | 44 | 36 | 30 | 20 | 432 |
| Бег, ходьба 1 зона, км | 35 | 60 | 70 | 80 | 50 | 30 | 30 | 20 | 15 | 10 | 10 | 85 | 495 |
| Бег 2 зона, км | 60 | 90 | 115 | 120 | 120 | 100 | 72 | 40 | 40 | 35 | 35 | 60 | 887 |
| 3 зона, км | 25 | 50 | 60 | 75 | 44 | - | - | - | - | - | - | - | 254 |
| 4 зона, км | 10 | 18 | 25 | 25 | 20 | 7 | - | - | - | - | - | - | 105 |
| Имитация, прыжки, км | 10 | 20 | 20 | 25 | 30 | 20 | - | - | - | - | - | - | 125 |
| Всего | 140 | 238 | 290 | 325 | 264 | 157 | 102 | 60 | 55 | 45 | 45 | 145 | 1866 |
| Лыжероллеры, 1 зона, км | 30 | 100 | 100 | 100 | 70 | 20 | - | - | - | - | - | - | 420 |
| 2 зона, км | 100 | 140 | 180 | 185 | 100 | - | - | - | - | - | - | - | 885 |
| 3 зона, км | 30 | 45 | 60 | 100 | 100 | 60 | - | - | - | - | - | - | 395 |
| 4 зона, км | - | 15 | 18 | 20 | 25 | - | - | - | - | - | - | - | 78 |
| Всего | 160 | 300 | 358 | 400 | 380 | 180 | - | - | - | - | - | - | 1778 |
| Лыжи 1 зона, км | - | - | - | - | - | 200 | 350 | 210 | 215 | 190 | 185 | 150 | 1500 |
| 2 зона, км |  |  |  |  |  | 150 | 400 | 320 | 240 | 230 | 160 | 120 | 1620 |
| 3 зона, км |  |  |  |  |  | - | 68 | 120 | 158 | 180 | 180 | 60 | 766 |
| 4 зона, км |  |  |  |  |  | - | 35 | 60 | 65 | 50 | 45 | - | 255 |
| Всего |  |  |  |  |  | 350 | 853 | 710 | 678 | 650 | 570 | 330 | 4142 |
| Общий объем | 300 | 538 | 648 | 725 | 644 | 687 | 955 | 770 | 733 | 695 | 615 | 475 | 7785 |
| Спортивные игры, ч | 18 | 18 | 18 | 16 | 10 | 8 | 8 | 5 | 6 | 4 | 5 | 20 | 136 |

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных способностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника; 2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативной функции, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического) при передвижении классических и коньковым стилями; 3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки. На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные) с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80 % от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата

3.Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательных процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу

осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

Вербальные (словесные) средства - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

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

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

примерный план

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
К СОРЕВНОВАНИЯМ

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1 | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности |
| Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2 | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3 | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладеть собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
|  4 |  Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума |
| Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости мышления |
| Развитие творческого мышления |
| 5 | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимание |
| Развитие выдержки и самообладания |
| 6 | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке |
| Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7 | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

Непосредственная психологическая подготовка
к конкретному соревнованию

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1 | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психологического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках |
| Уточнение данных о собственной готовности |
| Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях |
| 2 | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психологического состояния и моделирования будущего соревнования |
| Определение оптимального варианта вероятной программы действия в условиях соревнования |
| Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом |
| 3 | Создание оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед гонкой в ходе гонки | Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний, на эмоциональное состояние спортсмена |
| Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения. |
| Определение наиболее целесообразных форм информирования спортсмена в ходе гонки. |

1. Врачебно-педагогический контроль.

А. Педагогический контроль

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности лыжников- гонщиков регистрируются следующие показатели:

* время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
* время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции на равнине и на подъемах известной крутизны (на лыжах, на лыжероллерах, в беге с имитацией);
* скорость бега, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
* темп бега, длина шага и гармоничность хода, вычисляемая как отношение длины шага к частоте шагов, а также другие кинематические показатели;
* уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.
* Б. Контроль за состоянием здоровья спортсмена
* Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год. Как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога
2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое

обследование, ЭКГ - исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Контроль физической работоспособности и функционального состояния организма лыжников-гонщиков проводится в рамках этапного комплексного обследования (ЭКО) или углубленного медицинского обследования (УМО) для определения резервных возможностей физиологических систем организма, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена.

5 .Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

А. Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

* соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
* рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
* эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
* правильное сочетание работы и отдыха;
* введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
* использование среднегорья и различных климатографических зон в организации годичного цикла подготовки;
* правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
* рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
* правильный выбор мест тренировки.
* Б. Психологические средства восстановления
* Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере за неделю соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований.

Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема. Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

1. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.
2. Гарантия готовности к соревнованиям - нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличить потребление углеводов.
3. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать переваривания пищевых продуктов в желудке.

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

|  |  |
| --- | --- |
| Время, ч | Продукты |
| 1-2 | Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, соки, яйца в всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), картофельное пюре, рыба речная отварная |
| 2-3 | Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, овощи тушеные, телятина отварная, хлеб пшеничный |
| 3-4 | Отварная курица, отварная говядина, сыр, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жаренный, колбаса вареная, окорок |
| 4-5 | Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь |
| 6-7 | Шпик, свинина, грибы, салаты с майонезом, рыбные консервы в масле |

6.Инструкторская и судейская практика.

Содержание инструкторской и судейской практик

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 обучения.

Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке групп Т-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 района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному 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 спортивной школы 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 района, города;

- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

Ш СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2 Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

2.1.Результатом реализации Программы является:

• На этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

• На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.
* На этапе совершенствования спортивного мастерства:
* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.
	1. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

* 1. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.
	2. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения.

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

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го и 3-го года обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 10,7 с) | Бег 30 м (не более 5,6 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Метание теннисного мяча с места(не менее 20 м) | Метание теннисного мяча с места (не менее 16 м) |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1-го года)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 15,3 с) | Бег 60 м (не более 10,8 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 190 см) | Прыжок в длину с места(не менее 167 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин. 45 с) | Бег 800 м(не более 3 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5км(не более 21 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 3км(не более 15 мин. 20 с) |
| Лыжи, классический стиль 10км(не более 44 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 5км(не более 24 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 20 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км(не более 14 мин. 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км(не более 42 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 23 мин. 30 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяПрограмма |
| Спортивный разряд | 2 юношеский разряд |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

11

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 2-го года)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м(не более 14,6 с) | Бег 60 м(не более 10,4 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 195 см) | Прыжок в длину с места(не менее 175 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин. 40 с) | Бег 800 м(не более 3 мин. 35 с) |
| Лыжи, классический стиль 5км(не более 19 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 3км(не более 13 мин. 50 с) |
| Лыжи, классический стиль 10км(не более 40 мин. 30 с) | Лыжи, классический стиль 5км(не более 22 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 18 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км(не более 13 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км(не более 39 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 21 мин. 00 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяПрограмма |
| Спортивный разряд | 1 юношеский разряд |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 3-го года)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м(не более 14,1 с) | Бег 60 м(не более 10,0 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) | Прыжок в длину с места(не менее 180 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин. 30 с) | Бег 800 м(не более 3 мин. 05 с) |
| Лыжи, классический стиль 5км(не более 17 мин. 30 с) | Лыжи, классический стиль 3км(не более 12 мин. 10 с) |
| Лыжи, классический стиль 10км(не более 37 мин. 20 с) | Лыжи, классический стиль 5км(не более 20 мин. 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 17 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км(не более 11 мин. 20 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км(не более 35 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 19 мин. 20 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяПрограмма |
| Спортивный разряд | 3 взрослый разряд |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

11

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4-го года)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м(не более 13,5 с) | Бег 60 м(не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 210 см) | Прыжок в длину с места(не менее 190 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин. 20 с) | Бег 800 м(не более 2 мин. 50 с) |
| Лыжи, классический стиль 5км(не более 16 мин. 40 с) | Лыжи, классический стиль 3км(не более 11 мин. 10 с) |
| Лыжи, классический стиль 10 км(не более 35 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 5 км(не более 19 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 16 мин. 10 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км(не более 10 мин. 30 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км(не более 33 мин. 00 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 18 мин. 10 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяПрограмма |
| Спортивный разряд | 2 взрослый разряд |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 5-го года)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м(не более 13,2 с) | Бег 60 м(не более 9,0 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 220 см) | Прыжок в длину с места(не менее 200 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин. 10 с) | Бег 800 м(не более 2 мин. 40 с) |
| Лыжи, классический стиль 5км(не более 16 мин. 00 с) | Лыжи, классический стиль 3км(не более 10 мин. 50 с) |
| Лыжи, классический стиль 10км(не более 33 мин. 10 с) | Лыжи, классический стиль 5км(не более 18 мин. 00 с) |
| Лыжи, классический стиль 10км(не более 33 мин. 10 с) | Лыжи, классический стиль 5км(не более 18 мин. 00 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км(не более 31 мин. 30 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 17 мин. 30 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяПрограмма |
| Спортивный разряд | 1 взрослый разряд |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м(не более 13,1 с) | Бег 60 м(не более 9,0 с) |
| Скоростно-силовыекачества | Прыжок в длину с места(не менее 250 см) | Прыжок в длину с места(не менее 210 см) |
| Выносливость | Бег 1000 м(не более 3 мин. 00 с) | Бег 800 м(не более 2 мин. 35 с) |
| Кросс 3 км(не более 10 мин. 10 с) | Кросс 2 км(не более 8 мин. 20 с) |
| Лыжи, классический стиль 5км(не более 15 мин. 40 с) | Лыжи, классический стиль 3км(не более 10 мин. 30 с) |
| Лыжи, классический стиль 10км(не более 32 мин. 45 с) | Лыжи, классический стиль 5км(не более 17 мин. 40 с) |
| Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 14 мин. 45 с) | Лыжи, свободный стиль 3 км(не более 9 мин. 45 с) |
| Лыжи, свободный стиль 10 км(не более 30 мин. 55 с) | Лыжи, свободный стиль 5 км(не более 17 мин. 00 с) |
| Техническоемастерство | Обязательная техническаяпрограмма | Обязательная техническаяПрограмма |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

4.Указания к выполнению контрольных испытаний.

 *Бег по дистанции 30 м*

Выполняется с высокого старта. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Оценивается время на преодоление дистанции.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра. В момент пересечения бегущим стартовой линии, начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

*Бег по дистанции 60,100 м*

Выполняется из положения низкого старта с использованием специальных колодок. Если колодки отсутствуют, тогда целесообразно начать бежать с высокого старта. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Оценивается время на преодоление дистанции.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 60, 100 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: “На старт” – участник становится на свою дорожку и принимает положение старта (низкое или высокое).“Внимание” – по этой команде спортсмен должен замереть и не выполнять никаких движений. “Марш” – команда производится взмахом флажка или выстрелом из пистолета. Данная команда сигнализирует о том, что секундомер включен и можно бежать.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого

*Бег по дистанции 800,1000 м*

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 800, 1000 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартёра.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

*Прыжок в длину с места*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оценивается скоростно-силовые качества спортсмена и координационные способности.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

*Метание теннисного мяча с места*

Метание с места характерно таким перемещением руки со спортивным предметом, которое осуществляется поверх плеча из-за головы с вовлечением в процесс (последовательно) мускулатуры ног, а также бросающей спортивный предмет руки и остальных частей туловища.

Описание теста: Исходная позиция: вынести вперёд левую ногу, полностью уперев стопу в землю. Руку со спортивным предметом согнуть в локтевом суставе и расположить её при направленном вниз локте вровень с головой. Развернуть тело направо и расположить кисть со спортивным предметом сзади. Тело, повёрнутое теперь левой своей частью в направление метания, немного отклонить вправо. Руку со снарядом расположить ладонью к верху .Поднять левую руку на уровень плеча и направить её вперёд и чуть в сторону. Резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую конечность .Принять позу «натянутого лука» с помощью полностью выпрямленной левой ноги и правой, несколько согнутой в колене и упирающейся на носок. Локоть руки со спортивным предметом расположить вровень с головой и устремить в направление броска. Резким движением этой руки осуществить бросок вперёд по углом, максимально приближающемся к 45°.

Результат: Дальность прыжка измеряется в метрах. В зачет идет лучший результат.

Основные ошибки:

1. бросок согнутой рукой;
2. боковое метание;
3. сгибание левой нижней конечности в коленном суставе непосредственно перед выпусканием предмета из руки.

*Бег на лыжах на 3, 5 км.*

Бег на лыжах проводится свободным ( стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход) и классическим стилями на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.).

 Описание теста: **Классический ход:**

1. Одновременный бесшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.
2. Одновременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.
3. Одновременный одношажный ход:
1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;
2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.
4. Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.
5. Попеременный четырехшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.

**Коньковый ход**

Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, при котором отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

1. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МБУ СШ Саянского района на основе Единого календарного плана спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:
* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1988.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физическая культура и спорт, 1977.
5. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников- гонщиков (методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. - Харьков, 2000.
8. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 64 с.
9. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева, - М.: Физкультура и спорт, 1989.
10. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
13. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
15. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
16. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
17. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовой качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, №1, 2003.
18. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физическая культура и спорт, 1980.
19. Физиология спорта / Под ред. ДЖ.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. - Киев.: Олимпийская литература, 2001.