

Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение дополнительного образования
Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
АУ ДО РБ «РСШОР»
Протокол № 1 от 23.06.2023

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
АУ ДО РБ «РСШОР»
№ 280 от 23.06.2023



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2022 №851 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733

г. Улан-Удэ, 2023 г.

Разработчики:

Заместитель директора АУ ДО РБ «РСШОР»

Инструктор-методист АУ ДО РБ «РСШОР»

Тренер-преподаватель АУ ДО РБ «РСШОР»

Э.Д. Бальжинимаев

Д.Б. Бардуева

Б.Б. Гунгаров

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент

кафедры «Спортивных дисциплин и туризма»

Бурятского государственного университета

им. Д. Банзарова

В.Б. Гармаев

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
«Культура «Дыхание тонким»

Гармаев В.Б. является членом экспертной комиссии образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «Дыхание тонким»
университетской физической культуры Бурятской Федерации от
24.10.2023 №821

а также членом экспертной комиссии образовательной спортивной
программы по виду спорта «Дыхание тонким»
университетской физической культуры Бурятской Федерации от
17.09.2023 № 713

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	Наименование разделов и подразделов	№ страницы
I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	9
	Объемы Программы	10
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
	Годовые учебно-тренировочные планы по этапам и годам спортивной подготовки	16
	Календарный план воспитательной работы	19
	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	29
	Планы инструкторской и судейской практики отделения «Лыжные » по этапам и годам спортивной подготовки.	32
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	41
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	43
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)	44
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	44
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и	45

	перевода на этап высшего спортивного мастерства	
IV	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	46
	Этап начальной подготовки	46
	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	60
	Этап совершенствования спортивного мастерства	79
	Этап высшего спортивного мастерства	95
	Учебно-тематический план	114
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	119
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	119
	Материально-технические условия реализации Программы	119
	Кадровые условия реализации Программы	122
	Информационно-методические условия реализации Программы	123-124

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке АУ РБ «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022г № 733, зарегистрированный Минюстом России от 18.10.2022 №70585 (далее – ФССП).

2. Целью реализации 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, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Республики Бурятия, Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» Автономного учреждения дополнительного образования Республики Бурятия «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва» (далее – РСШОР), разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (утвержден приказом Минспорта России от 17 сентября 2022г. №733), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 20.02.2017 г. №108 «Положение о Единой всероссийской спортивной классификации», Приказом Минспорта России №645 от 16.08.2013г., а также локальными актами АУ РБ «РСШОР», определяющих условия и требования к спортивной подготовке в организациях, ее осуществляющих.

В настоящей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» используются следующие обозначения и сокращения:

- Программа – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
- РСШОР – Республиканская спортивная школа олимпийского резерва
- ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства
- ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства
- УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- НП – (этап) начальной подготовки
- ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта
- ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация
- ЕКП – Единый календарный план
- ДОП СП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
- ФКиС – физическая культура и спорт
- ФССП – федеральный стандарт спортивной подготов

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Характеристика вида спорта.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS).

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта.

История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта) Историками и датированные 6-7 веком до н.э. письменные свидетельства говорят о том, что первые лыжи появились у северных охотников. Первые лыжи были очень похожи на современные снегоступы. Благодаря суровому климату, наибольший интерес к лыжам проявляли норвежцы. В начале 18 века ходьба на лыжах входила в обязательную программу подготовки норвежских войск. А в конце этого же столетия прошли первые соревнования по лыжным гонкам. В начале 19 века было создано первое в мире лыжное сообщество. Чуть позже в Финляндии был открыт первый лыжный клуб, после чего такие клубы появились во многих странах Европы, Америки и Азии. К концу столетия соревнования по лыжным гонкам стали проводиться практически во всех странах мира. Лыжные гонки впервые появились на Олимпийских зимних играх 1924 года в Шамони. Соревнования среди женщин появились на Олимпийских играх 1952 года в Осло.

Основные виды лыжных гонок Соревнования с отдельным стартом – лыжные соревнования, при которых спортсмены стартуют друг за другом с определённым интервалом. Обычно интервал между стартами равен 30 секундам. Соревнования с масс-стартом – лыжные соревнования, при которых все спортсмены стартуют одновременно. Гонка преследования или персьют (англ. pursuit — преследование) – соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем. Положение лыжников на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов. Эстафета – лыжные соревнования, в которых соревнуются команды из четырех участников. Лыжная эстафета состоит из 4 этапов. 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). Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Спринт (индивидуальный и командный).

Стили передвижения на лыжах:

Коньковый стиль (свободный) – подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции. Данный стиль выигрывает в скорости у классического стиля.

Классический стиль – вид передвижения, при котором лыжник практически всю дистанцию проходит по подготовленной лыжне. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.

Основные виды лыжных гонок:

соревнования с отдельным стартом;

соревнования с общим стартом (масс-старт);

гонки преследования (скиатлон, система Гундерсена);

эстафеты;

индивидуальный спринт;

командный спринт.

Отличительные особенности лыжных гонок:

1. Естественность движений. В основе лыжных гонок лежат естественные движения – скользящие шаги по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, поворотов. При этом в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища.

2. Оздоровительное воздействие. Длительная мышечная работа на открытом воздухе в меняющихся условиях окружающей среды (снег, ветер, мороз) способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Укрепляются дыхательная и сердечнососудистая системы. Живописный лес и чистый воздух помогают лыжникам на занятиях получить заряд бодрости, укрепить нервную систему.

3. Самостоятельность действий. Каждый лыжник-гонщик на протяжении соревнований, учитывая самочувствие и изменяющуюся обстановку, самостоятельно определяет технику и тактику на дистанции.

4. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперников в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с

максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе соревнований.

5. Этичность. Правила соревнований предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к соперникам.

6. Воспитание важнейших морально-волевых качеств: смелости и настойчивости, дисциплинированности и трудолюбия, физической выносливости, способности к перенесению любых трудностей.

Главная ценность лыжного спорта в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки лыжников в период прохождения спортивной подготовки в РСШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсмена, начиная с учебно-тренировочного этапа, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки 3 года, учебно-тренировочной (этап спортивной специализации) 5 лет, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства не ограничиваются.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (кол-во человек)	
			Минимальное	Максимальное
Этап начальной подготовки	3	9	12	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4	9

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1	5
-------------------------------------	-------------------	----	---	---

4. Объем Программы в неделю:

- этап начальной подготовки свыше года с объемом 8 часов,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет с объемом 10-14 часов и свыше трех лет - 16-18 часов,
- этап совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часов,
- этап высшего спортивного мастерства – 24-32 часов.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 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 составляет более восьми часов.

Таблица 2

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

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

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; групповые, индивидуальные, смешанные, инструкторская, судейская.

- учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного

мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Согласно требованиям ФССП, в календарном году планируются следующие учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки с указанием видов тренировочных мероприятий и предельной продолжительности дней:

таблица 3

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке 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 к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта РФ				
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 тренировочных мероприятий		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях

Соревновательная деятельность является важнейшей составляющей в подготовке спортсменов, т. к. она представляет исходную основу построения тренировочного процесса.

Значение соревновательных упражнений в подготовке спортсменов определяется тем, что они представляют собой единственное средство, позволяющее воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену, и тем стимулировать развитие специальной тренированности. Специфичность воздействия соревновательных упражнений на организм спортсмена характерна приспособительными реакциями как для отдельных физических качеств (и видов подготовки), так и для возможностей интегральной подготовки, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Выявлено, что даже при оптимальном планировании тренировочных нагрузок, моделирующих соревновательные, и при соответствующей мотивации спортсмена на их эффективное выполнение, функциональная активность

регуляторных и исполнительных органов значительно ниже, чем в соревнованиях. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий оказывается непосильной.

Цель соревновательной деятельности заключается в обеспечении слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих и определяющих успешность спортивной деятельности. С ростом тренированности и квалификации спортсмена объем соревнований должен увеличиваться особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В настоящее время у лыжников-гонщиков наблюдается тенденция к увеличению количества соревнований в годичном цикле, что целесообразно на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.

Лыжники подразделяются на четыре возрастные группы: младшая юношеская группа (14-15 лет), старшая юношеская группа (16-17), группа юниоров (18-20), группа взрослых (21 год и старше). Юноши младшей группы не допускаются к соревнованиям с юношами старшей группы, а юноши старшей группы — к соревнованиям юниоров.

Таким образом, участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенному возрасту, полу и уровня спортивной квалификации, обучающимся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

РСШОР, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Функции соревнований в спортивной подготовке значительны и многообразны. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки спортсменов.

Как официальная, так и индивидуальная системы спортивных соревнований являются фактором управления тренировочным процессом, с помощью которого можно регламентировать достижение спортивной формы в соответствии со сроками главных социально значимых стартов.

Необходимость достижения в главных соревнованиях максимально доступных результатов в большей мере определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Другие соревнования могут носить контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта.

Поэтому в системе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) основные соревнования.

Таблица 4

Виды соревнований	Начальный этап спортивной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	3 года		
Контрольные	3	6	9	10	9
Основные	2	6	8	11	18

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

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

Динамика спортивных результатов от одного старта к другому непременно должна быть положительной, т. е. лучшие результаты надо показывать не в начале, а в середине и, особенно, в конце серии отборочных соревнований.

При стабильно успешном выступлении необходимо показать умение соревноваться, побеждать соперников в очной конкурентной борьбе, продемонстрировать высокий уровень моральной готовности, нацеленность на борьбу, наивысшие результаты и яркую победу в предстоящих главных соревнованиях.

Очень важен временной промежуток между контрольными и главными соревнованиями. Практический опыт показал, что у спортсменов высокой квалификации оптимальное время для этого 3-5 недель. Сокращение перерыва может не позволить отдельным спортсменам восстановиться после напряженной отборочной борьбы, что, безусловно, негативно отразится на результатах в главном старте. Неприемлема и чрезмерная отдаленность (более 1,5 месяца) контрольного соревнования от главного, т. к. время изменяет соотношение сил среди претендентов в команду.

Период между заключительным контрольным и главным стартом должен быть использован для серьезной целенаправленной подготовки с применением всей биоэнергетической совокупности нагрузок, имеющих развивающий, поддерживающий и восстанавливающий эффекты. Установлено, что, если в течение 3-4 недель не использовать тренировочные нагрузки развивающей направленности, то уровень подготовленности, особенно в условиях частых стартов, начинает снижаться. Вместе с тем на предсоревновательном этапе подготовки чрезвычайно важно соблюдать закон тренирующего эффекта соревнований, согласно которому к главным стартам надо подходить отдохнувшим, а не измотанным напряженными тренировками и перегрузками, т. к. начинать соревнования на грани «перебора» – это значит заведомо обрекать себя на неудачу.

Структура соревновательного периода связана со структурой, становлением и дальнейшим развитием спортивной формы атлетов. Состояние спортивной формы имеет сложную иерархическую структуру, в которой верхние уровни – психическая и тактическая подготовленность – базируются на нижних уровнях – физической и технической подготовленности. Это выражается в высокой специфической работоспособности спортсмена. При этом все компоненты спортивной формы (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовленность) находятся в оптимальных для данного вида спорта или дисциплины соотношениях, обеспечивающих максимальную реализацию способностей спортсмена, т. е. достижение высоких спортивных результатов.

Планируя соревнования, учитывается ряд положений:

- привлекается спортсмен к участию в соревнованиях лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;

- соревнования подбирается таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

- планируется соотношение соревновательной и тренировочной практики так, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и основных соревнованиях.

Иные формы обучения:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятиях и участия в спортивных мероприятиях;

- режим занятий; образовательный процесс осуществляется в соответствии с данной Программой.

Занятия проводятся по группам и индивидуально. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов;

- обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса календарным годом с 01 января по 31 декабря согласно Годовому учебно-тренировочному плану по этапам и годам спортивной подготовки с учетом особенностей сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся). Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

6. Годовые учебно-тренировочные планы по этапам и годам спортивной подготовки

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

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в 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).

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

Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса календарным годом с 01 января по 31 декабря согласно Годовому учебно-тренировочному плану по этапам и годам спортивной подготовки с учетом особенностей сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся).

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№	Виды спортивной подготовки	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 трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
2	Специальная физическая подготовка (5)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
3	Участие в спортивных	1-2	1-3	234	10-12	12-14	16-18

	соревнованиях (%)						
4	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Годовой учебно-тренировочный план отделения "Лыжные гонки"

Таблица 6

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап НП	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап ССМ (в часах)			Этап ВСМ (в часах)		
			свыше года	до двух лет		свыше двух лет					
			УТЭ 1 г.	УТЭ 2 г.	УТЭ 3 г.	20	22	24	24	32	
			Недельная нагрузка в часах								
			8	10	12	18	20	22	24	32	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
			2	3	3	3	4	4	4	4	
			Наполняемость групп (человек)								
			10	10	10	11	8	8	9	4	4
1	Общая физическая подготовка	242	213	255	325	270	296	325	212	280	
2	Специальная физическая подготовка	108	150	180	290	380	410	450	487	633	
3	Участие в соревнованиях	8	16	25	100	130	148	162	212	280	
4	Техническая подготовка	46	90	106	100	110	125	125	112	166	
5	Тактическая подготовка	2	8	9	20	20	26	28	30	55	

6	Теоретическая подготовка	2	6	8	13	20	20	20	23	25
7	Психологическая подготовка	2	6	8	13	20	20	20	23	25
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	5	6	12	15	15	16	16	20
9	Инструкторская практика		6	6	15	15	17	25	19	25
10	Судейская практика		6	6	15	15	17	25	19	25
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	7	7	13	20	20	20	25	30
12	Восстановительные мероприятия	2	7	8	20	25	26	32	70	100
Общее количество часов в год		416	520	624	936	1040	1140	1248	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы

Тематический план профориентационной деятельности обучающихся

Цель – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Задачи:

1. Подготовка обучающихся к роли помощников тренера.
2. Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Таблица 7

№	Виды подготовки	Тематика	Форма
1.	Судейская практика	1. Понятийность. 2. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 3. Положение о спортивном соревновании. 4. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 5. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. 6. Обязанности и права участников спортивных соревнований. 7. Система зачета в спортивных соревнованиях по	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением судей, тренеров, практические занятия по практике судейства.

		<p>виду спорта.</p> <p>8. Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения судейской категории.</p> <p>9. Нормативы выполнения судейской категории – юный спортивный судья.</p> <p>10. Нормативы выполнения судейской категории – судья третьей категории</p> <p>11. Нормативы выполнения судейской категории – судья второй категории</p> <p>12. Нормативы выполнения судейской категории – судья первой категории</p> <p>13. Нормативы выполнения судейской категории – судья всероссийской категории</p> <p>14. Нормативы выполнения судейской категории – судья международной категории</p> <p>15. Порядок лишения, восстановления квалификационных категории спортивных судей</p> <p>16. Практика судейства в разных должностях спортивных судей (судья, секретарь, заместитель главного судьи и т. д.)</p>	
2.	Инструкторская практика	<p>1. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора.</p> <p>2. Правила выбранного вида спорта.</p> <p>3. Терминология выбранного вида спорта</p>	<p>Участие в:</p> <p>- учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях в качестве ассистентов и инструкторов.</p>
3.	Профориентационная деятельность	<p>1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.</p> <p>2. Спортивная ориентация</p> <p>3. Спортивная селекция</p> <p>4. Спортивная генетика</p>	<p>Лекции, беседы, встречи, обследование на АПК «Стань чемпионом»</p>

Тематический план патриотического воспитания обучающихся

Цель – воспитание патриотизма у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

1. Воспитание чувства ответственности перед Родиной;
2. Формирование гордости за свой край, свою Родину;
3. Воспитание гордости, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

4. Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.

5. Развитие культуры поведения спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

Таблица 8

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Спорт – явление культурной жизни и его значение для государства. 3. Роль и место физической культуры в обществе. 4. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, патриотизма, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. 5. Зарождение олимпийского движения. 6. Возрождение и развитие олимпийского движения. 7. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 8. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 9. Физическая культура и спорт как социальные феномены патриотического воспитания. 10. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. 11. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. 12. Состояние спорта и его значение в современных условиях. 13. Государственные символы (герб, флаг, гимн) и их значение в спорте. 14. Спортивная гордость моего края. 15. Мой любимый тренер. 16. Зарождение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 17. Современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и перспективы развития. 	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.

		<p>18. Спортсмены, участники Великой отечественной войны.</p> <p>19. Спортсмены участники СВО.</p> <p>20. Спортсмены – значкисты ГТО.</p>	
2.	Практическая подготовка	<p>1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>2. Фестиваль «ГТО», для обучающихся на этапах спортивной подготовки ССМ и ВСМ.</p> <p>3. Участие в спартакиаде «ГТО» обучающихся на начальном и учебно-тренировочном этапах.</p> <p>4. Церемония поднятия флага на открытии учебно-тренировочных мероприятий в СОЛ «Энхалук».</p> <p>5. Участие в парадах открытия и закрытия спортивных соревнований.</p> <p>6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях по празднованию 100-летия образования Республики Бурятия и 100-летия образования органа в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации и Республики Бурятия.</p> <p>7. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.</p> <p>8. Участие в спортивно-массовом мероприятии «Олимпийский день» на базе СОЛ «Энхалук».</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 школой.

Тематический план «Здоровьесбережение – как основа качества жизни»

Цели:

- обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, спортивной физиологии, психологии и здорового образа жизни;

- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни.

Таблица 9

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1. Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:			
1.1	Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивного мероприятия; - определение цели и задач при проведении спортивного мероприятия; - формирование необходимых оборудований и инвентарей; - определение списка ответственных лиц для проведения спортивного мероприятия; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - поощрение победителей и призеров. 	Беседа, встречи, организация, мотивация
1.2.	Практическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - сбор участников мероприятия; - проведение торжественного открытия спортивного мероприятия; - показательные выступления спортсменов по видам спорта; - организация спортивного мероприятия (веселые старты, творческие номера, спортивные состязания) - подведение итогов, награждение и поощрение, закрытие мероприятий. 	Проведение спортивных мероприятий, разнообразить спектр мероприятий
2. Экологические здоровьесберегающие технологии			
2.1	Теоретическая часть:	<ul style="list-style-type: none"> - Профилактические меры по обеспечению чистоты и порядка за собой и окружающей среды; - воспитание чувства ответственности за сохранение её богатств перед будущими поколениями; - знание особенностей и месторасположение географических мест Бурятии и страны. 	Беседы, встречи, планирование, обсуждение, рассказы
2.2	Практическая деятельность:	<p>Организация учебно-тренировочных сборов в среднегорье, высокогорье для эффективного тренировочного процесса в Тункинском, Окинском районах Бурятии и в других местах России.</p> <p>Организация восстановительных учебно-тренировочных сборов в каникулярный период на берегу оз Байкал на спортивной базе «Энхалук».</p> <p>Организация экологического десанта: уборка территории по месту проведения</p>	Утверждение планов, организация спортивных мероприятий, привлечь спортсменов других организаций и регионов, эффективность

		тренировочных сборов от мусора и загрязнений.	проведения экологических и спортивных мероприятий
3. Восстановительные мероприятия			
3.1	Теоретическая часть	Изучение основы гигиены, спортивного питания, анатомии и спортивной физиологии, психологии	Наблюдение, изучение, сравнение
3.2	Практическая часть	Своевременный массаж тела, посещение сауны, бассейна, растяжка тела для укрепления здоровья и снятия физической напряженности и нагрузки, обеспечение качественного отдыха и восстановления организма, проведение самоанализа, аутотренинга, контроль и разрядки психоэмоционального состояния	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма
4. Физкультурно-оздоровительные технологии			
4.1	Теоретическая часть	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся; - профилактические меры травматизма и переутомления - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета 	Изучение, сравнение, беседа, рассказ, саморегуляция
4.2	Практическая часть	<p>Регулировать периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, организовать себе оптимальное питание, переутомления и травм</p> <p>Выполнять самостоятельную физическую активность, непрерывно посещать тренировок, принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе до 3 лет.</p>	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма
5. Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности			
5.1	Теоретическая часть	<p>Изучение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности по месту проведения спортивных мероприятий и на спортивной базе, профилактические меры по обеспечению безопасности в целом.</p> <p>Получение знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшему со спортсменами на спортивной базе «Энхалук»</p>	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация
5.2	Практическая часть	Проведение инструктажей, апробирование инструктажей, мониторинг на безопасность	Обеспечение профилактических

		материально-хозяйственной части. Оказание доврачебной помощи пострадавшему	мер по обеспечению безопасности
6. Массовый спорт как здоровьесберегающие технологии			
6.1	Теоретическая часть	Сохранение здоровья, формирование социальной ответственности, расширение интересов для себя и окружающих людей, системность в занятии массовым спортом	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация
6.2	Практическая часть	Интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. Занимаясь массовым спортом, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность.	Организовывать и проводить дворовые игры, забеги и другие спортивно – массовые мероприятия

Тематический план развития творческого мышления обучающихся

Цель – использование методов и приемов развивающего обучения, активизация творческой деятельности для развития у обучающихся устойчивого интереса к виду спорта, совершенствования физического, психического и умственного развития спортсмена, воспитания у них самостоятельности, творческой инициативы.

Задачи:

1. Теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
2. Организация с элементами развивающего обучения.
3. Определение методов и приемов активизации творческой деятельности.
4. Результативность и перспективы дальнейшей работы.
5. Выполнение данных задач поможет тренеру-преподавателю сформировать у спортсменов положительное отношение к виду спорта, развивать творческий потенциал обучающихся, навыки социализации: применение знаний в жизни, воспитывать всесторонне развитую личность.
6. Теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.

Таблица 10

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	-Формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов. - Методы и приёмы активизации творческой деятельности (теория – методика – практика – коррекция)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся и другие

		<ul style="list-style-type: none"> - Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. - Успех в спорте: как развить мышления победителя - Спортивное мышление: особенность, сущность, специфика. - Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности - Правомерное поведение болельщиков - Экстремальные условия в системе подготовки спортсменов. Адаптация человека к высокой гипоксии. - Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности - Расширение общего кругозора юных спортсменов. - Вопросы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних. 	<p>мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>
2.	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Игры для развития креативного мышления спортсменов - Получение знаний и умений саморегуляции и техники самомассажа со спортсменами во время прохождения УТМ на спортивной базе «Энхалук» - Релаксирующие методики для спортсменов во время прохождения УТМ на спортивной базе «Энхалук». - Конкурсы рисунков и фотографий к 9 Мая, к дню Физкультурника, к Новому году и т.д. - Проект на тему «Почему я выбрал данный вид спорта» и «Мой любимый тренер». 	<p>Лекции с психологом, семинары, мастер-классы.</p>

Тематический план нравственного (этического) воспитания обучающихся

Цель – формирование нравственного поведения у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

1. Формировать навыки поведения, необходимые для выполнения моральных правил, подкрепляя при этом положительной оценкой даже незначительные успехи воспитанников в нравственном поведении.
2. Формировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным

поведением. Важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия.

3. Развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. Для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия.

4. Учитывать юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам.

5. Развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям.

6. Уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

Таблица 11

№	Виды подготовки	Тематика/Наименование	Форма
1.	Теоретическая подготовка	1. «Этика спортсмена»: <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в спортивном тренировочном зале; - правила поведения на соревнованиях; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование уважительного отношения к другу, к спортсменам другой школы, другого региона, страны. - правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях, учебно-тренировочных сборах; - правила поведения в быту; - поведение спортсмена при общении с представителями средств массовой информации. 2. «Этика тренера» 3. «Этика судей» 4. Примеры этического поведения спортсменов, тренеров, судей на крупных соревнованиях по разным видам спорта. 5. Понятие адаптивного спорта. Паралимпийские и сурдолимпийские виды спорта. 6. История АУ РБ «РСШОР»: история возникновения, галерея спортсменов и ветеранов спорта, стенд достижений.	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.
2.	Практическая подготовка	1. Дисциплинированное посещение учебно-тренировочных занятий, соблюдение дисциплины.	Участие в:- физкультурных и

		<p>2. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям.</p> <p>5. Экскурсия в АУ РБ «РСШОР», АУ РБ «РСАШ».</p> <p>6. Просмотр видеороликов, презентаций, фильмов об известных достойных спортсменах.</p> <p>7. Сочинение или ролик на тему: «Нравственный поступок спортсмена, который мне запомнился»;</p> <p>8. Сочинение или ролик на тему: «Спортивная гордость моего края».</p> <p>9. Сочинение или ролик на тему: «Мой любимый тренер».</p>	<p>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 школой.</p>
--	--	---	---

8. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении.

Задачи:

- повышение уровня знаний обучающихся в вопросах о честной игре, честном спорте, о допинге;
- формирование сознания о честном спорте, состязаниях;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике.

Форма работы: рассказ, диалог, дискуссия, викторины, игры по станциям, конкурсы рисунков, стихов о спорте, подвижные игры, весёлые старты (нечестные-честные).

Способы передачи информации:

1. Фиксация – фотографии, видеосъемки
2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.

Ответственные за проведение: инструкторы-методисты, тренеры–преподаватели.

Таблица 12

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации и по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы (мероприятия №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа,

					фото/видео)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Работа с родителями	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Памятки для родителей. Фото и видео отчет от родителей

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы (мероприятия №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: (сценарий/программа, фото/видео)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в

		«Проверка лекарственных средств»	регионе		регионе
	Работа с родителями	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Памятки для родителей. Фото и видео отчет от родителей

Таблица 14

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Обучение самостоятельное. Информация на сайте РУСАДА. В конце года спортсмены проходят тестирование.
	Информационный блок	«Честный спорт без допинга»	Тренер	Каждый спортсмен 1 раз в год	Видеосъемка роликов и зафиксировать фотографии с призывом против допинга и за честный спорт.
	Итоговое тестирование	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	Тренер	1 раз в год, До 1 ноября	Самостоятельное прохождение тестирований. Всего 60 вопросов. Кроме отделения художественной гимнастики.

Разработаны Методические рекомендации по проведению занятий с обучающимися на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. В приложении указаны: перечень игр, вопросов, упражнений на мотивацию, на сплочение, а также викторины, определение терминов по антидопингу. Методические рекомендации персональные, поэтому в конце можете фиксировать свои заметки, отчетные записи.

Отчет о реализации образовательной программы тренерами-преподавателями размещается в социальной сети и на официальном сайте учреждения.

9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Лыжные гонки как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения лыжным гонкам. Поочередно, выполняя роль инструктора, лыжники учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность лыжникам получить квалификацию судьи по лыжным гонкам. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и регионального масштабов.

План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в группах ТГ до 2-х лет обучения:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы
- проведение разминки
- составление комплекса ОРУ;

Инструкторская и судейская практика в группах ТГ свыше 2-х лет обучения:

- проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется осваиванию вышеперечисленных знаний и умений: а также составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнования, района, города. Организация и судейство районных и городских соревнований.

План инструкторской и судейской практики по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица 15

Этапы СП	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого:
УТЭ 2 г.	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	15
УТЭ 3 г.	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	25
УТЭ 4 г.	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	30
ССМ 20 ч.	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	4	4	34
ССМ 22 ч.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
ССМ 24 ч.	4	3	5	4	5	3	3	5	4	4	4	4	48
ВСМ 24 ч.	4	4	5	4	5	3	3	6	4	4	4	4	50
ВСМ 32 ч.	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	50

10. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

В возрасте 14-18 лет происходит бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений. У юношей 17-18 лет энергичней растет мышечная ткань, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более совершенной. Пульс замедляется, артериальное давление понижается, ударный объем сердца приближается к объему взрослых, скорость движения крови уменьшается.

Именно в этот период очень важно гармоничное развитие мышц, ибо одностороннее увеличение одной группы может привести к неравномерному развитию внутренних органов и нарушению их функций.

В этом возрасте можно значительно увеличить физическую нагрузку, активней развивать специальную выносливость и силовые качества.

Повышение деятельности сердечно-сосудистой системы неизбежно сопровождается повышением деятельности системы дыхания; учащается пульс — быстрее становится дыхание. Нарушение координации между ними отрицательно сказывается на приспособляемости организма, что надо учитывать при занятиях боксом, где движения и действия ацикличны, величина напряжений меняется.

В 16-18 лет наступает усиленный рост массы легких, в связи с чем увеличивается их жизненная емкость. Интенсивность газообмена у детей и подростков значительно больше, чем у взрослых.

Известно, что активность и работоспособность мышц зависит от количества поступающей крови; чем активней мышечная деятельность, тем больше нужно крови для их питания.

Наряду с усиленным ростом всего организма растет и мышца сердца; она становится более мощной. Но следует иметь в виду, что развитие сердца отстает от развития других органов, и если при повышенных нагрузках мышечная система, внутренние органы приспособляются и справляются с предъявляемыми требованиями и напряжениями, то сердце работает с перенапряжением, возможна его гипертрофия. Повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы способствует общая физическая подготовка с постепенно нарастающей нервной и физической нагрузкой, главным образом при естественных упражнениях (ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, плавании и др.).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

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

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановление).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства

необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- 4) обед;
- 5) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-1,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах

возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;

волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе.

Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена 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).

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Таблица 16

Этапы СП	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого:
УТЭ 2 г.	2		2		2	2	2	2		2	1		15
УТЭ 3 г.	1		2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	19
УТЭ 4 г.	4		4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	36

ССМ 20 ч.	8		5		4	5	9	5	6	5	9	10	66
ССМ 22 ч.	5		6	3	5	5	5	6	5	6	5	4	55
ССМ 24 ч.	5		6	3	5	6	5	6	6	6	6	6	60
ВСМ 24 ч.	8	6	10	8	7	9	8	12	8	6	8	10	100
ВСМ 32 ч.	11	4	16	9	15	14	14	15	13	13	13	13	150

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;

Формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

Укрепление здоровья;

Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

Получить общие знания об антидопинговых правилах;

Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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 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 соревнованиях Республики Бурятия, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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 «бокс»;

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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»

Таблица 17

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1.1	Бег на 60 м	с	11,0	11,,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	35	30
1.4	Бег на 1000 м.	Мин, с	5,50	6,20

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

Таблица 18

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	155
1.3	Бег на 100 м	мин, с	4,00	4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	14,20	15,20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км.	мин, с	13,00	14,30
3. Уровень спортивной квалификации				
3. Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 19

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	-	8,35
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	9,40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	17.40
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31.00	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	мин, с	-	17.00
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.	мин, с	28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 20

	Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м	мин, с	-	8,15
1.2	Бег на 3000 м	мин, с	9,20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	17.20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31.30	-
2.3	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км.	мин, с	-	16.40
2.4	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км.	мин, с	28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

1. Период обучения спортивной подготовки (до трех лет) : спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет): спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;
3. Уровень спортивной квалификации на этапе ССМ - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
4. Уровень спортивной квалификации на этапе ВСМ - спортивное звание «Мастер спорта России».

Промежуточная аттестация проводится организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции

центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель на этапе начальной подготовки – утверждение в выборе спортивной специализации лыжных гонок и овладение основами техники. Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, также по периодам и этапам годового цикла.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
2. Освоение элементов техники бокса;
3. Повышение уровня физической подготовленности боксеров на основе проведения разносторонней подготовки;
4. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе;
5. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Для зачисления и продолжения тренировочных занятий в группах начальной подготовки необходимо соблюдение следующих требований:

- юные спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки;
- юные спортсмены должны успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки при переходе на следующий год тренировки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе 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 ребенка.

Продолжительность этапа, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица 21

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10

Этап начальной подготовки:

- продолжительность этапа начальной подготовки составляет 2-3 года,
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки - 9 лет,
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки – 10 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на этапе начальной подготовки - двух часов.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу годичного цикла на 52 недели 416 часов для группы на начальном этапе спортивной подготовки свыше 1 года

Таблица 22

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	20	17	22	20	22	20	22	20	19	21	20	19	242

2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	10	9	9	9	9	108
3	Участие в соревнованиях		3	3								2		8
4	Техническая подготовка	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					1	1		2	1		1		6
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1					2			2			1	6
	Всего часов по месяцам и в год	34	32	38	32	36	36	34	36	34	34	36	34	416
	Количество дней	22	20	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	

Для групп начальной подготовки продолжительность тренировочного часа может быть сокращена и составлять 45 мин.

Объем Программы в неделю на этапе начальной подготовки свыше года - 8 часов.

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Особенности реализации Программы:

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитывается организацией АУ РБ «РСШОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Тренировочные занятия по лыжным гонкам проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочной работы и дополнительно 6 недель может осуществляться по индивидуальным планам занимающихся, проходящих спортивную подготовку в спортивных лагерях, в том числе, в переходном (восстановительном) периоде с выбором средств активного отдыха. Дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Тренировочный процесс на этапе начального обучения, кроме тренировочных занятий может и должен включать систематическое участие занимающихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях различной направленности, обеспечивающих физическое воспитание и совершенствование специальных качеств и спортивного мастерства юных спортсменов.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки».

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в спортивных мероприятиях.

Некоторые психологические особенности подростков и юношей.

Все, что является внутренним содержанием нашей жизни — мысли, чувства, стремления, намерения, желания и их проявления, — составляет психическую сферу человека.

Психологические качества юношей и подростков отличаются от таковых у взрослых. В разбираемом нами возрасте эти качества только формируются, поэтому психические процессы у разных индивидуумов происходят неодинаково: у одних действия уравновешенные, у других поспешные и бесконтрольные, навыки неустойчивы; у одних эмоции и возбудимость понижены, у других повышены; одни устают быстрее, другие более выносливы; некоторые юные спортсмены мобильны, проявляют инициативу, быстро овладевают техническими и тактическими навыками, другие ограничены в своих действиях, ведут бой однообразно, пассивны, не проявляют больших стремлений к победе, третьи не учитывают своих ошибок во время боя, слабо реагируют на советы и замечания тренера, а при сложной обстановке теряют самообладание и контроль над своими действиями и т. д.

Подростки постепенно приучаются контролировать свои действия. Интересы их делаются более конкретными, они начинают понимать свои возможности. Но эмоции продолжают играть большую роль в их деятельности. Удачное проведение комбинации в бою поднимает настроение и побуждает к другим активным действиям. Неудачи приводят к унынию, потере веры в свои силы.

Сила и стойкость восприятий зависят от индивидуальных особенностей. Одни лучше воспринимают целостные действия, не замечая деталей, другие, наоборот, из деталей не умеют составить целостное действие. Кроме того, сам характер восприятия у одних более механический, у других — осмысленный, критический. Образные представления в этом возрасте еще очень влияют на степень овладения навыками. Самыми сильными представлениями у юношей являются двигательные. Эти представления могут быть точны, если юноша видел выполнение действия и, что еще лучше, воспроизводил их. Видя на ринге бой хорошего боксера, молодые боксеры вспоминают его действия и стараются их повторить. Следует считаться и с тем, что не у всех подростков и юношей представления одинаковы: у одних яркие, отчетливые, устойчивые, у других — яркие, но малоустойчивые, у третьих — и смутные и неустойчивые. Это зависит от качества двигательной памяти.

Подростки и юноши отличаются большим воображением и могут представить будущий бой. Вот почему важно, чтобы тренер хорошо показывал технические приемы, практиковал совместную тренировку с боксерами высокого класса, устраивал показательные тренировки, организовывал посещение соревнований, в которых участвуют хорошие боксеры, просмотры кинофильмов и т. д. Чем ярче и красочней

представление движений и действий, тем точнее их воспроизведение и на этом основании — творческое выполнение этих движений; чем богаче опыт боев юного боксера, тем больше материал, которым располагает его воображение.

Восприятие и осмысливание спортсменом технико-тактического материала тесным образом связаны с особенностями его запоминания. Память, в частности двигательная, заключается в запоминании, сохранении и последующем узнавании и воспроизведении того, что было изучено раньше. Каждый ученик запоминает и воспроизводит свои действия по-разному. И не только лучше или хуже, а именно по-своему, чему способствуют индивидуальные различия, в том числе и различия памяти.

Двигательная память может быть достаточно или недостаточно устойчивой.

Некоторые подростки хорошо овладевают техническими навыками, но стоит им сделать небольшой перерыв в занятиях, и они теряют навыки. Другие же, наоборот, даже после длительного перерыва, могут с еще большей точностью воспроизводить все ранее изученные действия.

По мере того как образная память, характерная для подростков, с возрастом переходит в смысловую, происходит преобразование самой памяти, которая приобретает более синтетический и логический характер. По мере приобретения новых технических навыков скорость и сила запоминания новых движений увеличиваются и ярче воспроизводятся представления в памяти. Способность запоминать большое количество упражнений, а также совершенствовать их качество возрастает. Чем богаче арсенал знаний и умений боксера, тем быстрее и точнее запоминает он комплексные действия. На этом принципе следует строить преподавание большинства специальных подготовительных упражнений.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств на этапе начальной подготовки (НП):

У детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

ОФП этапа начальной подготовки:

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата (на этапе НП).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап НП один из наиболее важных этапов спортивной подготовки, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако, на ЭНП имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей младшего школьного возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовке целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом уровня подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периодизацию спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на тренировочных занятиях этапа начальной подготовки значительного объема упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Выполнение упражнений в игровой форме для детей младшего школьного возраста

позволяет успешно усваивать виды спортивной подготовки юными спортсменами.

В многолетней системе подготовки спортсмена высокого класса: все ошибки, совершённые в подготовке юного лыжника, могут оказаться веригами, которые не дадут спортсмену реализоваться в спорте высших достижений. В то же время морфофункциональная база, заложенная в юном возрасте, может послужить базисом, с помощью которого спортсмен сможет эффективно реализовать свой талант в спорте. Например, недостаток гибкости и координации, заложенный в период начальной подготовки в первые годы обучения в спортивной школе, очень осложнит во взрослом возрасте овладение современной техникой передвижения, что ограничит результат в большом спорте.

На сегодняшний день одна из наиболее эффективных систем многолетней подготовки спортсменов в лыжных гонках реализована в Норвегии. Суть её состоит в поэтапном совершенствовании спортсмена от юного до зрелого возраста. На начальном этапе в возрасте до двенадцати лет стоит задача привлечения детей к систематическим занятиям спортом на базе многоборной подготовки. Непосредственно лыжная подготовка проводится в виде зимней активности, акцент в ней делается на развлечениях и играх (в том числе проводятся и скоростные тренировки). Занятия проводятся с тренером не более 2–3 раз в неделю. Соревнуются дети этой возрастной группы на дистанциях не более 3 км, причём до 11 лет — без секундомера. Поощряются все ребяташки, дошедшие до финиша.

Программный материал по годам распределяется на шесть больших разделов.

1. Общая физическая подготовка.

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

2. 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.

3. Техническая подготовка.

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

Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Игровые упражнения и подвижные игры.

Специфика лыжного спорта такова, что достижение высоких результатов возможно лишь на основе планомерной многолетней работы по всестороннему развитию физических качеств, прививанию любви к лыжному спорту. Таким образом, на этапе начальной подготовки на первый план выходят игровые упражнения и подвижные игры.

Игровые средства главным образом должны способствовать развитию общей физической подготовки. При использовании игрового материала физические качества развиваются так же, как и при выполнении других упражнений. Известный советский педагог А.С. Макаренко говорил, что игра приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые необходимы для работы.

В спортивных занятиях с детьми игровым упражнениям отводится гораздо больше времени, чем в занятиях со взрослыми. Применяя игровой метод в учебно-тренировочном процессе, занимающихся приучают выполнять много скоростных движений, что является главным условием для расширения функциональных и физических возможностей организма.

Упражнения в форме игры, занимающиеся выполняют с большим желанием и интересом, постепенно втягиваясь в тренировочный процесс. У них не устает нервная система, так как игра вызывает положительные эмоции, подъем активности занимающихся. При этом значительно

повышается плотность занятий. При использовании в занятиях игр, занимающиеся быстрее достигнут всестороннего физического развития.

Игровые средства подобраны с таким расчетом, чтобы они развивали силу в сочетании с быстротой, быстроту реакции в сочетании с быстротой движений и равновесием.

Данные игры предназначены для использования тренерами-преподавателями на занятиях в секции лыжного спорта, но могут быть полезными и для секций других видов спорта.

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ СИЛУ В СОЧЕТАНИИ С БЫСТРОТОЙ

Игровые упражнения

1. «Прыжки в приседе».

Цель. Развитие силы ног.

Подготовка. Все занимающиеся делятся на 2-4 команды (по 5-7 человек в команде). Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Участники кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящего.

Проведение. По команде преподавателя все играющие начинают продвижение вперед прыжками в приседе.

2. «Тачка».

Цель. Развитие силы рук и плечевого пояса.

Подготовка. Все играющие рассчитываются на «первые» и «вторые» номера. Первые принимают положение упора лежа, ноги врозь, вторые берут ноги первых выше коленей, поднимают до пояса и прижимают локтями к телу. Первые выполняют роль «тачки», а вторые – толкающего ее, затем меняются местами.

Проведение. По команде преподавателя начинается передвижение вперед на руках, поочередно переставляя их.

На последующих занятиях можно двигаться вперед прыжками, отталкиваясь одновременно обеими руками. После приобретения некоторого навыка в передвижении на руках это упражнение можно проводить на скорость в гору. Несколько пар стартуют одновременно.

Подвижные игры

3. «Кто вытолкнет».

Цель. Развитие основных мышц тела.

Подготовка. На площадке чертится средняя линия и в 3-4 метрах по обе стороны от нее – две боковые. Все играющие делятся на две равные по количеству команды и выстраиваются на средней линии спинами вплотную друг к другу. Игроки своих команд берут друг друга под руки (в локтевых сгибах) и сцепляют пальцы, или держат в руках шест.

Проведение. По сигналу игроки одной команды стараются спинами вытолкнуть игроков другой за боковую линию. Выигрывает команда, вытолкнувшая другую за боковую линию.

4. «Эстафета с прыжками».

Цель. Развитие быстроты и силы толчка ног.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в две колонны, одна параллельно другой. Перед командами чертится стартовая линия, на расстоянии 30-40 метров от нее втыкается лыжная палка или проводится черта. Напротив каждой колонны на землю кладутся поперек лыжные палки (10 – 15 штук) на расстоянии 70 – 100 сантиметров одна от другой.

Проведение. По сигналу впереди стоящие игроки начинают передвижение вперед, перепрыгивая через лыжные палки на одной ноге и обегая поворотный пункт (черту, флажок), возвращаются обратно бегом, передают эстафету вторым в команде и становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки примут участие в эстафете. Выигрывает команда, раньше закончившая прыжки и пробежку и не имеющая штрафных очков.

Эстафету можно усложнять: выбирать дистанции для прыжков и бега в гору или прыгать одновременно на двух ногах с приседанием как по равнине, так и в гору.

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ БЫСТРОТУ ДВИЖЕНИЙ В СОЧЕТАНИИ С БЫСТРОТОЙ РЕАКЦИИ.

Игровые упражнения

1. «Кто раньше захватит предмет?»

Цель. Развитие быстроты реакции.

Инвентарь. Лыжные палки, перчатки, веточки.

Подготовка. Все играющие делятся на две равные команды, выстраиваются шеренгами одна против другой на расстоянии трех шагов и образуют пары. На одинаковом расстоянии от игроков на землю кладется лыжная палка или варежка. Играющие принимают положение «смирно».

Проведение. По сигналу игроки, делая выпад вперед, правой ногой стараются левой рукой взять предмет и вернуться в исходное положение.

По мере роста подготовленности играющих, игру можно усложнить: построить команды спинами друг к другу или в выпаде в противоположную сторону, только после команды «Внимание, марш!» игроки должны повернуться кругом и захватить предмет.

2. «Чехарда».

Цель. Развитие прыгучести и быстроты движений.

Подготовка. Все играющие становятся в большой круг на расстоянии 10 – 15 шагов друг от друга, рассчитываются по порядку номеров и каждый для себя чертит на земле кружок диаметром 50 сантиметров. По команде «Внимание, марш!» все наклоняют туловище вперед по направлению бега и руками упираются в бедра, колени.

Проведение. Преподаватель вызывает: «Первый!», и тот начинает разбег, прыгает, опираясь руками о плечи (чехарда), всех участников, пока не возвратится на свое место. Вернувшись в кружок, он снова принимает положение согнувшись.

Преподаватель сразу вслед за первым может вызвать второго, третьего и так далее, чтобы больше участников находилось в движении.

Игрок, через которого прыгают, стоит спиной к прыгающим. Все игроки должны вернуться на свои места и принять исходное положение.

Игра проводится поточным методом.

Подвижные игры

3. «День и ночь».

Цель. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20 – 30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая – «ночь».

Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков.

Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных.

Запрещается убежать в свой дом раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

4. «Встречная эстафета с набивными мячами».

Цель. Развитие быстроты бега и реакции движений.

Инвентарь. 4 набивных мяча весом 3 – 5 кг.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80 – 100 шагов. Расстояние между командами 3 – 4 шага. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча.

Проведение. По сигналу преподавателя игроки с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и так далее. Передачу эстафеты можно проводить поточно, без перерыва, 3 – 4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, то есть команда, раньше закончившая пробежку.

Нельзя переступать линию старта и начинать бег до тех пор, пока не будет дан сигнал преподавателя и переданы мячи. Если участник во время бега уронит мяч, он должен сам его поднять.

По мере роста подготовленности занимающихся эстафету можно усложнять, увеличивая расстояние, количество повторений, заменять бег прыжками на одной ноге, пригибной ходьбой, прыжками в приседе, переносом партнера, катание одной рукой набивного мяча и так далее.

Встречные эстафеты можно применять с одинаковым успехом для развития скоростных и волевых качеств занимающихся как летом, так и зимой.

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ РАВНОВЕСИЕ В СОЧЕТАНИИ С БЫСТРОТОЙ РЕАКЦИИ.

Игровые упражнения

1. «Борьба за руку».

Цель. Развитие равновесия и силы основных мышц тела.

Подготовка. Все занимающиеся делятся на пары, одинаковые по росту и силе, и становятся на заранее начерченную линию боком друг к другу, упираясь внешними сторонами ступней. Правыми руками берутся ладонь в ладонь, а левыми упираются в бедро или держат их произвольно.

Проведение. По команде играющие стараются заставить противника сойти одной или обеими ногами с линии.

Борьба ведется одной рукой. Нельзя захватывать руку выше кисти и выкручивать ее. Можно как угодно сгибать и отклонять туловище, приподнимать одну ногу и опять ставить на линию. Затем играющие поворачиваются кругом и продолжают борьбу левыми руками.

Эту игру можно провести, стоя на скамейке или бревне.

2. «Спуски с горы».

Очень хорошее средство для развития равновесия – выполнение разных задач и преодоление всевозможных препятствий при спуске с горы.

Цель. Развитие равновесия в сочетании с быстротой реакции.

Подготовка. Выбирается открытый, ровный, длинный спуск. Все занимающиеся прокладывают несколько параллельных лыжней, выстраиваются на горе и спускаются с горы вниз, преодолевая препятствия и выполняя разные задания или упражнения.

Проведение.

1 – й вариант. Спуск с расставлением и собиранием предметов:

а) при спуске первый расставляет (втыкает) на снегу по возможности дальше от лыж флажки, веточки или варежки. Второй собирает все расставленные предметы, и поднявшись на гору, передает их стоящим наверху. Для безостановочного проведения упражнения необходимо иметь 3 комплекта флажков или веточек;

б) переставление расставленных предметов. До начала спуска расставить по правой (левой) стороне лыжни флажки, веточки или варежки.

Первый спускающийся с горы должен наклониться, взять правой рукой предмет и той же рукой переложить переложить по левую сторону от лыжни (подальше). Второй перекладывает их обратно и так далее.

2 – вариант. Спуск с подниманием ноги.

На трассе спуска через 10 – 15 шагов зигзагом то на правой, то на левой лыжне втыкаются невысокие веточки.

По команде преподавателя все занимающиеся по одному спускаются вниз. Подъезжая к веточке, нужно поднять ногу, чтобы не задеть веточку. Можно втыкать две веточки рядом (на обе лыжни), в таком случае спускающийся должен сойти с лыжни одной ногой вправо или влево, потом вернуться обратно на лыжню.

3 – вариант. Спуск в шеренге.

Все играющие выстраиваются на горе в шеренгу по одному и крепко держат перед собой лыжные палки двумя руками.

По команде преподавателя вся шеренга начинает скользить вниз.

Подвижные игры

3. «Скачки».

Цель. Развитие равновесия и укрепление мышц ног.

Подготовка. Все занимающиеся делятся по парам, одинаковым по росту, и становятся в затылок друг другу. Первый отводит назад правую ногу, второй берет ее правой рукой и прижимает к бедру. Вторым поднимает

вперед левую ногу, первый левой рукой берет ее за голеностоп и также прижимает.

Проведение. Все пары становятся на стартовую линию и по команде преподавателя начинают скачки вперед до финишной линии (30 – 50 метров). Пересекшие финишную линию меняют опорные ноги и возвращаются назад. Выигрывает пара, которая вернется назад первой.

4. «Кто дальше проскользит».

Цель. Развитие равновесия.

Подготовка. На ровной полянке прокладываются две параллельные лыжни, чертой отмечается старт и на расстоянии 50 – 70 шагов финиш.

Все играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному за стартовой линией.

Проведение. По команде преподавателя впереди стоящие начинают передвижение к финишу без палок попеременным двухшажным ходом, стараясь сделать в пути возможно меньшее количество шагов, то есть дольше скользить на одной ноге. Каждый участник считает количество сделанных им шагов и сообщает преподавателю. После прохождения последнего участника преподаватель подсчитывает общее количество шагов, сделанных каждой командой, и объявляет победителя. Побеждает команда, затратившая меньшее количество шагов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель: создание благоприятных условий для проведения круглогодичных занятий, привитие занимающихся любви к избранному виду спорта, успешное выступление на официальных соревнованиях субъекта РФ, зонального и всероссийского уровня.

Задачи:

- 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 субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

На учебно-тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на учебно-тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

Таблица 23

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: учебно-тренировочного этапа до 5 лет.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки устанавливается в часах и не превышает на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

Объем Программы в неделю: учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет с объемом 10-14 часов и свыше трех лет – 16-18 часов.

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия проводятся:

таблица 24

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
1.5	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	14
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	14
1.6	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного

процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели 520 часов учебно-тренировочного этапа 2 года, 10 часов в неделю

таблица 25

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	18	16	18	17	17	18	18	17	18	19	19	18	213
2	Специальная физическая подготовка	12	11	13	12	13	12	13	12	12	13	14	13	150
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2							3	3	3	16
4	Техническая подготовка	7	6	8	6	8	8	8	8	8	8	7	7	90
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	2	1	1	1	3	3	3	2	2				20
6	Инструкторская и судейская практика				2	2	2		2	2	1	1		12
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	3	4	2	3	1		3					19
	Всего часов по месяцам и в год	44	40	46	40	46	44	42	46	42	44	44	42	520
	Количество дней	22	20	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	

Годовой учебно-тренировочный план по боксу на 52 недели на 936 часов для группы учебно-тренировочного этапа 4 года, 18 часов

Таблица 26

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

1	Общая физическая подготовка	27	26	27	26	27	27	27	27	28	28	28	27	325
2	Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	25	24	25	24	24	290
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8	9	100
4	Техническая подготовка	9	8	8	8	9	9	8	9	8	8	8	8	100
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	46
6	Инструкторская и судейская практика	3		4	3	4	2	3	2	2	3	2	2	30
7	Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	45
	Всего часов по месяцам и в год	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78	936
	Количество дней	26	24	27	26	26	26	26	27	26	26	26	27	

Особенности реализации Программы

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитывается организацией АУ РБ «РСШОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АУ РБ «РСШОР», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 27

Виды соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше 2 лет
Контрольные	6	9
Основные	6	8

Годовой план спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени.

Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;

- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с Приложениями к настоящему ФССП № 5 (при проведении спортивных соревнований и тренировочных мероприятий, нормированная часть рабочего времени тренера составляет не менее 6 часов в день). На самостоятельную подготовку отводится 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом специфики вида спорта.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бюкс».

Организационно-методические указания.

В 13–14 лет с подростками также проводятся многоборные тренировки. Лыжной подготовке уже отдаётся осенне-зимний период. Занятия с тренером 3–4 раза в неделю плюс домашние задания — самостоятельно. В тренировочный процесс включаются интервальные тренировки в третьей зоне интенсивности. Скоростные тренировки проводятся также в виде игр. Один-два раза в неделю тренер выполняет с юными спортсменами силовые тренировки, главная задача которых — обучение основам силового тренинга. Юные спортсмены в этом возрасте начинают принимать участие в районных и региональных стартах на дистанциях до 4 км.

В работе с юными спортсменами 15–16 лет продолжает сохраняться акцент на многоборной системе подготовки. Лыжная подготовка в этом возрасте осуществляется уже на протяжении всего года, то есть вводится специализированная система лыжной подготовки. В течение недели 5–7 занятий проводятся с тренером, плюс — самостоятельные тренировки. За этот период используются 1–2 интервальные тренировки, 1–2 — силовые, 1–2 — скоростные. Спортсмены участвуют в региональных и национальных стартах на дистанциях до 15 км.

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, легкая атлетика).

Методическая часть программы должна содержать рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют

освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в боксе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. соединениям; воспитание морально-волевых, этических качеств.

Многолетняя подготовка лыжников осуществляется на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от

материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Задачи общефизической и специальной подготовки на учебно-тренировочном этапе.

Всесторонняя физическая подготовка (возраст 12-16 лет). Основными задачами, как и на первом этапе подготовки, здесь являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.). Одновременно изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта - лыжных гонок и горнолыжного спорта. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимнее время особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов. Летом и осенью включаются упражнения из других видов спорта - легкой атлетики (бег, прыжки), плавания (различными стилями), гребли (на спортивных судах и прогулочных лодках) и различных спортивных игр (баскетбола, ручного мяча и футбола). Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта (гонки, слалом и др.). Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание в учебно-воспитательном процессе уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

В циклических видах спорта главным средством воспитания общей выносливости является продолжительное, с умеренной интенсивностью продвижение по дистанции, по возможности в равномерном темпе. Естественно, что этого можно достигнуть не только равномерностью темпа передвижения, но и гладкостью дистанции, неизменностью внешних

условий. Если же выбирается дистанция с пересеченным рельефом, если на пути возникают непредвиденные трудности, то спортсмену желательно изменением темпа и интенсивности поддерживать уровень ЧСС приблизительно на избранном уровне

Совершенствование методики воспитания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков предполагает определение оптимальных длины отрезков дистанции и скорости их преодоления, продолжительности и характера интервалов отдыха, методов тренировки.

Выносливость развивается на протяжении всего годичного цикла лыжника, но больше значения уделяется на самом продолжительном подготовительном периоде подготовки. Годовой цикл тренировки в лыжном спорте условно разделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период разбивается на 3 этапа: весенне-летний, летне-осенний и осенне-зимний.

Основными задачами весенне-летнего этапа являются: повышение общей физической подготовки спортсменов (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, равновесия), совершенствование техники в имитационных упражнениях и передвижении на лыжероллерах, овладение теоретическими знаниями по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма и другими вопросами.

Задачи летне-осеннего этапа: развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей, постепенное повышение работоспособности в беге, ходьбе, прыжках, в передвижении на лыжероллерах, увеличение интенсивности тренировочных занятий. Для этого необходимо, начиная примерно с середины июля и до конца октября, использовать развивающий режим тренировки. На данном этапе необходимо периодически использовать восстанавливающий и поддерживающий режимы тренировки, т. к. менее интенсивная работа будет способствовать лучшему восстановлению работоспособности организма спортсмена после больших по объему и интенсивности нагрузок.

Тренировочными средствами в весенне-летний и летне-осенний этапы являются: бег и ходьба с различной интенсивностью, кроссовый бег по пересеченной местности, бег с шаговой и прыжковой имитацией лыжных ходов в подъемы (с палками), прыжки и многоскоки, специальные силовые имитационные упражнения, передвижение на лыжероллерах, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, гребля, езда на велосипеде. Как следует из этого перечисления, круг средств очень широк и воздействует на самые различные системы и функции организма спортсмена.

Задачи осенне-зимнего этапа: восстановление навыка передвижения на лыжах, развитие специальной выносливости, поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости, создание базы для выступления в соревнованиях, постепенное приобретение опыта выступления в соревнованиях. На этом этапе средства имеют более выраженный специальный характер: передвижение на лыжероллерах различного типа, бег с имитацией на подъемах, кроссовый бег, специальные упражнения на силовую выносливость и в конце этапа передвижение на лыжах.

Соревновательный период чаще всего начинается в январе и заканчивается в середине апреля, а в некоторых регионах нашей страны и раньше. Задачи периода: подведение лыжников к времени главных стартов, к уровню наивысшей работоспособности, совершенствование физических функциональных, технических, тактических и волевых возможностей спортсменов, накопление опыта соревнований. В соревновательный период основное тренировочное средство – передвижение на лыжах различными способами. Дополнительные: кроссы, упражнения на растягивание и расслабление, а также поддерживающие силовую выносливость мышц ног, рук и туловища.

Развитие силовой выносливости у юношей 14-18 лет оказывают более значительное воздействие на вегетативную систему, а нагрузки скоростно-силового характера – на нервно-мышечный аппарат испытуемых. Все это позволяет говорить и необходимости развития в юношеском возрасте различных видов выносливости. Должен быть переход от одного этапа развития выносливости к другому:

- а) развитие общей выносливости средствами ОФП (игры, эстафеты, различные виды спорта);
- б) развитие общей выносливости длительными упражнениями;
- в) совершенствование мышечной выносливости;
- г) постепенное повышение скорости передвижения по дистанции;
- д) усложнение рельефа дистанции;
- е) совершенствование выносливости на фоне утомления, предварительно создаваемого соответствующими упражнениями.

Развитие выносливости в лыжном спорте определяется не только функциональными возможностями, но и степенью овладения техникой передвижения на лыжах, которая зависит от успешного решения одной из основных задач начальной подготовки юного лыжника – развития равновесия.

Выбирая величину интенсивности для тренировочного занятия, нужно соизмерять её с режимом работы во время соревнований. Трасса лыжных

гонок состоит примерно из 45% спусков, 45% подъемов и 10% равнинных отрезков. Интенсивность прохождения подъемов должна быть такой, чтобы к следующему подъему у гонщика ликвидировалась большая часть кислородного долга, иначе скорость резко будет падать.

Также изменения происходят и в деятельности сердечно-сосудистой системы. Так, с превышением критической частоты пульса (170-180 ударов) уменьшается систолический объем, что вызывает снижение минутного объема крови. Это приводит к падению потребления кислорода (до 20-40%). Подобная работа может совершаться либо на финишных ускорениях, либо на подъеме, если за подъемом следует продолжительный спуск (отдых).

2) Продолжительность работы с критической интенсивностью зависит от исходного состояния организма спортсмена и скорости возрастания функции во время работы и имеет зависимость, обратную относительно интенсивности его выполнения.

Большинство тренировок лыжников происходит на пересеченном рельефе, где подъемы достигают 1-2 км и более. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20-25 с до 4-5 мин особенно резко снижается ее интенсивность. Как же определить нужную интенсивность, если работа на подъеме продолжается до 10-15 минут? Лыжник должен подбирать себе критическую интенсивность, которая характеризуется оптимальной частотой пульса (170-190 ударов). Если крутизна подъема возрастает, то для сохранения критической интенсивности следует снизить скорость передвижения, с тем чтобы частота пульса колебалась в пределах 170-190 ударов. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения.

3) Продолжительность отдыха имеет большое значение для определения, как величины, так и особенно характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку и взаимосвязана с выполнением предыдущей физической нагрузки. Во время восстановления организма после физической нагрузки скорость восстановления функций разных органов не одинакова. Продолжительность восстановительных процессов определяется снижением частоты пульса до 120-140 ударов. При этом интервал отдыха будет равен 45-90 сек. Если интервал отдыха продлить настолько, что частота пульса понизится до 80-90 ударов, то в последующей работе период вработываемости будет более продолжительным. В результате организм теряет оптимальную готовность к выполнению следующего ускорения. Кратковременная или длительная физическая нагрузка обуславливает продолжительность интервалов отдыха. Чем больше интенсивность работы, тем продолжительнее и полнее должен быть отдых.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленное на преимущественное повышение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе интервального метода, называемого повторным.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов:

Полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления. При этом не обязательно будет происходить существенное внешних количественных показателей (в течение известного времени), но возрастает мобилизация физических и психических резервов организма человека.

Минимакс интервал. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет ни какой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной [48].

4) Варьирование нагрузки может способствовать либо развитию специальной выносливости, либо поддержанию достигнутого уровня данного качества.

Чередование нагрузок достигается подбором средств и методов тренировки, а также объема и интенсивности нагрузки.

Выбор нагрузок в тренировочном занятии зависит от величины усилия (нагрузки) во время основной работы, продолжительности каждого усилия, количества рабочих отрезков, величины и характера отдыха. Например, если задача занятия – поддержать достигнутый уровень специальной выносливости в мае, июне, то воздействие нагрузки на организм спортсмена должно быть в пределах 50-70% от его возможностей в данное время.

Если задача занятия – развитие выносливости (в июле), то удлиняются рабочие отрезки и сокращаются интервалы отдыха.

5) Число повторений работы с критической интенсивностью определяется возможностью поддерживать "устойчивое состояние" обменных процессов. Для надкритической интенсивности характерно 5-7 повторений малого объема работы на коротких отрезках.

Физические нагрузки с субкритической и критической интенсивностью можно выполнять продолжительное время (от 1 до 3 часов). В итоге сумма отрезков может быть близкой к дистанции соревнований (10-30 км). Если после нагрузки частота пульса не снижается в течение 2-3 мин. до 140 ударов, то данную работу следует прекратить и перейти к выполнению работы со слабой или средней интенсивностью. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном увеличении количества повторений ведет к истощению бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо резко снижается интенсивность их.

б) Исходное состояние организма перед выполнением тренировочного занятия определяет объем физической нагрузки (количество повторений отрезков с критической и субкритической интенсивностью). Перед выполнением тренировочного занятия исходное состояние организма может быть следующим: а) неполное восстановление; б) полное восстановление; в) состояние сверхвосстановления (фаза суперкомпенсации).

Тренировочными средствами в весенне-летний и летне-осенний этапы являются: бег и ходьба с различной интенсивностью, кроссовый бег по пересеченной местности, бег с шаговой и прыжковой имитацией лыжных ходов в подъемы (с палками), прыжки и многоскоки, специальные силовые и имитационные упражнения, передвижение на лыжероллерах, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, плавание, гребля, езда на велосипеде. Как следует из этого перечисления, круг средств очень широк и

воздействует на самые различные системы и функции организма спортсмена [20].

На 1-м этапе подготовительного периода (май-июль), который можно назвать общеподготовительным, следует использовать преимущественно средства, развивающие общую, скоростную и силовую выносливость с широким диапазоном двигательных навыков, приближенных по нагрузке к лыжным гонкам.

Средства воспитания общей, скоростной и силовой выносливости послужат хорошей основой для развития специальной выносливости в осеннем периоде тренировки. Такими средствами являются:

- равномерный бег со слабой и средней интенсивностью по мягкому грунту (трава, мох, хвоя) слабопересеченной местности.
- разновидности ходьбы средней и сильной интенсивности по сильнопересеченной местности в мягкой обуви и по мягкому грунту. В одной тренировке лучше объединять бег и ходьбу.
- комбинированные соревнования, включающие бег, греблю, велоезду, плавание на дистанцию от 5 до 25 км. Бег и велоезда – желательно по сильнопересеченной местности.

К вспомогательным средствам, используемым в этом периоде и создающим запас двигательных навыков, относятся средства активного отдыха, а именно:

- различные спортивные игры на местности: ручной мяч, волейбол, баскетбол.
- катание со слабой и средней интенсивностью на лыжероллерах о роликовых коньках.

Все эти средства создают хорошую базу для развития специальных качеств на втором этапе подготовительного периода, который можно назвать специально-подготовительным (август-ноябрь). Здесь следует использовать такие средства:

- разнообразные имитационные упражнения на пересеченной местности с палками и без.
- разновидности ходьбы и бега по различному грунту (по пашне и по лесу), с разной интенсивностью, до предельной.
- соревнования по пересеченной местности с включением подъемов, преодолеваемых имитацией с палками, и отрезков, проходимых быстрой ходьбой.

Вспомогательные средства:

- гимнастика со снарядами, на снарядах с выполнением сложных технических элементов.

- ходьба с отягощениями.

- упражнения с амортизаторами, облегченной штангой.

В осенне-зимнем этапе средства тренировки имеют более выраженный специальный характер. Основное место в тренировках занимают передвижение на лыжероллерах различного типа, бег с имитацией на подъемах, кроссовый бег, специальные упражнения на силовую выносливость и в конце этапа передвижение на лыжах [20].

По эффективности воздействия специальные упражнения для развития выносливости можно расположить в следующей последовательности:

1. Передвижение на лыжах (лыжероллерах) попеременным бесшажным ходом;

2. Передвижение на лыжах (лыжероллерах) одновременным бесшажным ходом;

3. Передвижение на лыжах (лыжероллерах) при отталкивании сначала одной, затем другой рукой;

4. Моделирование работы руками при прохождении соревновательной трассы на лыжах (лыжероллерах);

5. Упражнение на тренажерах;

6. Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Широкое применение в практике лыжного спорта получили такие средства тренировки, как имитация попеременного двухшажного хода в подъемы с лыжными палками в сочетании с бегом на спусках, и особенно передвижение на лыжероллерах [28].

Имитационные упражнения для лыжника-гонщика разделяются на три группы:

1) упражнения, имитирующие скользящий шаг;

2) упражнения, имитирующие попеременные ходы;

3) упражнения, имитирующие одновременные ходы.

Имитация попеременного двухшажного хода включает четыре разновидности: специализированную ходьбу, шаговую имитацию, прыжковую и беговую имитацию. Структурно все три вида имитации попеременного двухшажного хода имеют определенное сходство, но в то же время отличаются друг от друга.

Специализированная ходьба воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда отсутствует прокат, т.е. она имитирует ступающий шаг. В ходьбе основную нагрузку несут мышцы ног, т.к. этот вид упражнений применяется обычно без использования лыжных палок. Характеризуется отсутствием полета. С помощью специализированной ходьбы в подъемы совершенствуют очень важную деталь техники лыжного

хода – подгребающее движение опорной ногой. Кроме того, она является хорошим средством отработки частоты движений [28]. За одну тренировку в конце подготовительного периода лыжники младших разрядов должны уметь пройти специализированной ходьбой до 5 км. Частота шагов – 120-140 в мин. скорость передвижения должна составлять от 2,6 до 3,1 м/с. Общий объем тренировочной нагрузки, выполненной в специализированной ходьбе за подготовительный период, для лыжников младших разрядов составляет до 90 км. Специализированную ходьбу следует начинать применять раньше других видов имитации.

Шаговая имитация также воспроизводит движения лыжника при плохих условиях скольжения, когда наблюдается незначительный прокат. Она в отличие от специализированной ходьбы делается за счет акцентированного разгибания ноги в коленном суставе после предварительного подседания и отталкивания руками [28]. Присутствия незначительного полета (в пределах 15-30 см). Темп ходьбы в шаговой имитации составляет от 110 до 130 шагов в мин. Скорость передвижения – 2,4-3 м/с.

Прыжковая имитация предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной системам организма, а также к костно-связочному аппарату. Поэтому без предварительной подготовки приступать к прыжковой имитации. Надо строго дозировать объем прыжковой имитации. У лыжников младших разрядов в конце подготовительного периода объем тренировочной нагрузки в прыжковой имитации достигает 3 км в одно занятие, а в течение месяца составляет 25-30 км.

Беговая имитация применяется на крутых подъемах и способствует повышению функциональных возможностей лыжников. Она воспроизводит движения лыжника при отсутствии скольжения на крутых подъемах, когда ему необходимо поддержать или увеличить скорость путем учащения беговых шагов. Это упражнение целесообразно применять на втором этапе подготовительного периода в сочетании с прыжковой имитацией. Беговая имитация может составлять 1/3 – 1/4 общего объема имитации на этом этапе.

Описание методики основанной на применении лыжероллерной подготовки

Вторник: прыжковая имитация без палок на коротких отрезках 25-40 сек. с соревновательной интенсивностью (до 40 повторений)

Среда: кросс на лыжероллерах 20-25 км.

Четверг: подводящие имитационные упражнения на 100 м. отрезке (многоскоки, прыжки: с двух ног на одну, на одной ноге, выпрыгивания, имитация на месте) 5-7 серий.

Пятница: кросс на лыжероллерах 15-20 км.

Суббота: кросс – поход по пересеченной местности 20-25 км.

Описание методики основанной на имитационных упражнениях

Вторник: прыжковая имитация без палок на коротких отрезках 25-40 сек. с соревновательной интенсивностью (до 40 повторений)

Среда: кросс с приемами имитации (без палок) 8-10 км.

Четверг: подводящие имитационные упражнения на 100 м. отрезке (многоскоки, прыжки: с двух ног на одну, на одной ноге, выпрыгивания, имитация на месте) 5-7 серий.

Пятница: кросс с приемами имитации (с палками) по пересеченной местности 7-9 км.

Суббота: кросс – поход по пересеченной местности 20-25 км.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
НА ЭТАПЕ 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 «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- 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»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: совершенствования спортивного мастерства.

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

Объем Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства 20-24 часов в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия проводятся:

таблица 29

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)
		Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке международным спортивным соревнованиям	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18

1.4	Учебно- тренировочные мероприятия к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	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	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

План годичного цикла на 52 недели 1140 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ССМ, 22 часа в неделю

Таблица 30

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	23	26	23	25	24	24	26	25	26	25	24	296
2	Специальная физическая подготовка	34	32	35	34	34	34	35	35	35	35	35	32	410
3	Участие в спортивных соревнованиях	25	25	23							25	25	25	148
4	Техническая подготовка	10	8	10	15	14	12	13	11	11	7	7	7	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		5	7	9	8	8	9	9	3	3	3	66

6	Инструкторско-судейская практика				5	9	8	5	7					34
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				7	8	10	10	11	15				61
	Всего часов по месяцам и в год	96	88	99	91	99	96	95	99	95	96	95	91	1140
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ССМ

Таблица 31

24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	28	27	27	27	27	325
2	Специальная физическая подготовка	38	37	38	37	38	37	37	38	37	38	38	37	450
3	Участие в спортивных соревнованиях	27	27	27							27	27	27	162
4	Техническая подготовка	12	5	10	11	12	12	12	10	12	10	10	9	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			6	7	10	10	10	10	9	2	2	2	68
6	Инструкторско-судейской практика				8	8	6	6	11	9				50
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				10	13	12	12	11	10				68
	Всего часов по месяцам и в год	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Особенности реализации Программы

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитывается организацией АУ РБ «РСШОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, не моложе 15 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

Таблица 32

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

Совершенствование спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4
--	-------------------	----	---

Решением Тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АУ РБ «РСШОР», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 33

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	10
Основные	11

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки лыжников, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки),

состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения). Двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств лыжников).

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером во время тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Одним следует больше обратить внимания на физическую подготовку, другим — на совершенствование технического или тактического мастерства и т. д. Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы тренировочного процесса, но содержание тренировок несколько отличается.

Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки лыжника, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения тренировок. Индивидуальное планирование для каждого лыжника в отдельности, как правило, составляется в промежутках между соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технико-тактических средств, развитие определенных физических качеств.

Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей соревнований, к которым готовится спортсмен. В плане тренировки перечисляются упражнения каждой тренировки, указывается их дозировка.

Годовой план спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии календарным тренировочным графиком и годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Предполагается при этом, что дети, не включенные во время летнего отдыха в формат подготовки в спортивно-оздоровительных лагерях, должны заниматься самостоятельно по заданию тренера на данный период времени. Содержание тренировочной работа в годичном цикле предполагает:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;

- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы.

Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки».

При совершенствовании спортивно-технического мастерства необходимо подбирать не только эффективные специально-подготовительные упражнения, но и оптимальные режимы их применения, которые во многом определяют уровень переноса навыка на основное двигательное действие лыжника-гонщика. Одаренные лыжники 13-14 лет должны пройти курс фундаментальной базовой подготовки, не форсируя свою подготовку ради ранних спортивных достижений. Но при этом не исключаются необходимые пути превращения их в высококвалифицированных лыжников-гонщиков. На этапе углубленного тренировочного процесса для юных лыжников необходимо тщательно подбирать все предлагаемые им нагрузки; надо составлять рабочие и перспективные планы, учитывая предыдущие нагрузки, выполнение контрольных нормативов и рост спортивных результатов. Детальное годовое планирование использует усовершенствованную периодизацию. Эта периодизация предполагает следующую цикличность подготовительного периода:

1. цикл - апрель-середина мая - восстановление общей работоспособности после соревновательного периода;
2. цикл - середина мая-июнь - стабилизация работоспособности;
3. цикл - июль-первая декада августа - цикл базовых нагрузок;
4. цикл - август-сентябрь - развивающий;

5. цикл - сентябрь-октябрь - стабилизация работоспособности;
6. цикл - базовый цикл лыжной подготовки с постановки на лыжи и до

Этапы подготовки

В лыжных гонках, как и в любом другом виде спорта, существуют свои этапы подготовки спортсменов как в годичном макроцикле, так и в многолетнем процессе подготовки. Весь годичный цикл подготовки делится на 3 этапа: летне-осенний, зимний и весенний.

Каждый из вышеперечисленных этапов соответствует определенному периоду подготовки лыжников-гонщиков. Так, летне-осенний этап соответствует подготовительному периоду; зимний этап - соревновательному, весенний – переходному.

Летне-осенний этап в свою очередь делится на следующие циклы:

1. середина мая – июнь – втягивающий цикл. Основной задачей цикла является – подготовить организм лыжника-гонщика к предстоящему (следующему) циклу с выполнением высоких по объему тренировочных нагрузок.
2. июль – август – базовый цикл. В этом цикле происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий скоростной и скоростно-силовой направленности.
3. сентябрь – середина ноября – цикл, в ходе которого стабилизируются объемы тренировочных нагрузок и повышается количество тренировочных занятий скоростной направленности, т.е. повышается интенсивность выполнения тренировочных нагрузок.

Зимний этап делится на следующие циклы:

1. середина ноября – декабрь – цикл ранних стартов и развития состояния спортивной формы. Данный цикл характеризуется повышением уровня специальной подготовленности, а также выхода спортсменом (лыжником-гонщиком) в состояние спортивной формы, за счет скоростных, скоростно-силовых тренировочных занятий и соревновательной работы, т.е. участия в соревнованиях. В ходе этого цикла проходят основные отборочные соревнования.
2. январь – середина апреля – соревновательный цикл. Характеризуется большим количеством стартов, соревнованиями в масштабе страны (этапы Кубка России, Чемпионата России, Чемпионата Мира). В данном цикле лыжники-гонщики участвуют в 15-20 соревнованиях, их число может достигать до 35 в зависимости от квалификации спортсмена.

Весенний этап:

середина апреля – середина мая – цикл, на котором происходит полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона, а также поддержания тренированности на определенном уровне для обеспечения оптимальной готовности лыжника-гонщика к началу очередного сезона.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);

- зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в программе говорится о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о скорости, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств, от которых зависит их победа на ринге.

Спортивная подготовка лыжника - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов - процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки.

Высокие результаты спортсмены в лыжных гонках начинают показывать с 21-22 лет, однако наивысшие достижения приходят, как

правило, позднее, обычно в 25-27-летнем возрасте. Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку.

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены занятий на лыжах и самоконтроля. Вместе с тем в процессе обучения тренер должен привить школьникам умения, необходимые для самостоятельных занятий на лыжах и инструкторские навыки.

В процессе воспитания осуществляется всестороннее и гармоничное развитие личности спортсмена-лыжника - подготовка к труду, общественной деятельности, службе в Российской Армии. Одной из важнейших задач педагога является формирование высоких морально-волевых качеств, необходимых в повседневной жизни и спортивной деятельности. В ходе тренировки повышается уровень развития основных физических качеств и функциональной подготовленности спортсменов-лыжников.

Основная цель системы подготовки в лыжном спорте - это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства. В процессе многолетней подготовки вся деятельность спортсмена подчинена достижению наивысших результатов в лыжном спорте. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от различных форм занятий на лыжах, где перед преподавателем стоят другие цели и в связи с этим решаются другие задачи (например, в лыжной подготовке и в различных физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях).

В ходе многолетней, систематической и целенаправленной подготовки решаются самые разнообразные как общие, так и частные задачи. Главными задачами являются: 1) воспитание высоких моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма; 2) обеспечение высокого уровня здоровья и физического совершенства, гармоничное развитие всех основных физических качеств; 3) овладение техникой всех основных способов передвижения на лыжах; 4) изучение и овладение тактикой лыжных гонок, достижение высокого уровня развития специальных физических качеств применительно к лыжным гонкам; 5) изучение теории и методики лыжного спорта, приобретение знаний в области теории, гигиены, самоконтроля и психологии спортивной деятельности.

Все эти важнейшие задачи распадаются на целый ряд частных задач. Общие и частные задачи могут решаться параллельно и последовательно (как на отдельных занятиях, так и в ходе многолетней подготовки) в зависимости от возраста, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей лыжников-гонщиков и ряда других факторов.

Например, частные задачи общей физической подготовки (ОФП) решаются на всех этапах годичного цикла и в многолетней подготовке параллельно с задачами специальной физической подготовки (СФП), хотя соотношение объема средств на оба вида меняется и в том и другом случае. Вместе с тем на всех этапах подготовки той или иной задаче уделяется большее или меньшее внимание. Так, у новичков большая часть времени обучения отводится на усвоение нового материала, а у квалифицированных лыжников основное внимание обращается на совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Подобным образом решаются и другие задачи.

Этап спортивного совершенствования длится с 16 лет и старше. Характеризуется совершенствованием техники передвижения на лыжах и специальных физических качеств; повышением тактической подготовленности лыжников-гонщиков; освоением должных тренировочных нагрузок, предусмотренных для этого возраста; достижением определенных спортивных результатов (кмс, мс); совершенствованием соревновательного опыта и психической подготовленности.

Специальная подготовка в лыжных гонках (возраст 16-18 лет). На этом этапе многолетней подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка по лыжным гонкам, где большее внимание уже начинают уделять развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников; не следует допускать превышения норм, установленных правилами соревнований и официальными программами по лыжному спорту.

При планировании нагрузок необходимо внимательно относиться к определению общих объемов тренировочных заданий. В этом возрасте

недопустимо форсированное увеличение общего объема тренировочной нагрузки и суммарного объема передвижения на лыжах с высокой интенсивностью. На предыдущем этапе подготовки и чаще всего на этом допускаются серьезные ошибки в планировании нагрузок (в сторону недопустимого увеличения), что и приводит к прекращению роста результатов в последующие годы. Такое направление (увеличение нагрузок) порой привлекает тренеров довольно быстрым тренировочным эффектом - результаты юношей растут, а последствия этого скажутся только на последующих этапах подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. *Упражнения основного вида лыжного спорта* - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. *Общеразвивающие упражнения*, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке юных лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

3. *Специальные упражнения* также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и

в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, прыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнения к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО 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 «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- 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»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: совершенствования спортивного мастерства.

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

Объем Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства 20-24 часов в неделю.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия проводятся:

таблица 34

№	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)
		Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке международным спортивным соревнованиям	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	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	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее

реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

План годового цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ, 24 часа в неделю

Таблица 35

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	18	17	18	17	18	18	18	18	17	18	18	17	212
2	Специальная физическая подготовка	40	40	42	40	42	41	40	42	40	40	40	40	487
3	Участие в спортивных соревнованиях	35	35	35							36	35	36	212
4	Техническая подготовка	11	4	7	11	12	15	15	12	19				112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			6	11	10	12	10	12	9	2	2	2	76
6	Инструкторско-судейской практика				8	8		6	13	9				38
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				13	18	18	15	11	10	8	9	9	111
	Всего часов по месяцам и в год	104	96	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

План годового цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по боксу для группы на этапе ВСМ, 32 часа в неделю

Таблица 36

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

1	Общая физическая подготовка	23	23	24	23	23	24	23	24	23	24	23	23	280
2	Специальная физическая подготовка	53	52	53	52	53	53	52	53	53	53	53	53	633
3	Участие в спортивных соревнованиях	40	40	40	40						40	40	40	280
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	15	15	15	15	15	13	13	13	166
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4		5		15	18	18	15	17	3	5	5	105
6	Инструкторско-судейской практика					10	10	10	10	10				50
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		9	6	28	18	21	27	21	5	5	5	150
	Всего часов по месяцам и в год	138	128	144	134	144	138	139	144	139	138	139	139	1664
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, не моложе 17 лет и старше выполнившие спортивное звание мастер спорта России.

Таблица 37

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Совершенствование спортивного мастерства	Не ограничивается	17	2

Решением Тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся соответствующие определенного возраста, полу и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки», с наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

АУ РБ «РСШОР», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 38

Виды соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	9
Основные	18

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки лыжников, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);
- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);
- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный

фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке боксеров используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения). Двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств лыжников).

Годовой план спортивной подготовки

В системе многолетней подготовки лыжника-гонщика основными являются следующие закономерности и принципы: всесторонность, систематичность и последовательность, постепенность, сознательность и активность, наглядность, повторность и непрерывность, цикличность, волнообразность, специализация, единство общей и специальной подготовки, индивидуализация.

Принцип всесторонности выражает основные требования, предъявляемые в процессе многолетней подготовки к формированию личности спортсмена. Единство методов и средств обучения, воспитания и тренировки обеспечивает разностороннее развитие спортсмена, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в спорте, в общественно полезной трудовой и общественной деятельности, службе в рядах Вооруженных Сил. Реализация принципа всесторонности предполагает воспитание высоких морально-волевых качеств, повышение культурного уровня, а также достижение физического совершенства путем развития основных физических качеств, совершенствования различных систем организма и повышения уровня общей работоспособности.

Обеспечить всестороннее развитие личности, достигнуть физического совершенства возможно только при систематической и целенаправленной подготовке в течение ряда лет, начиная с детского возраста. Особое значение приобретает этот принцип в работе с детьми, подростками и юношами.

Всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана с основным упражнением - передвижением на лыжах. Это достигается рациональным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и

имитационных упражнений) и методов подготовки в зимнее время. Бессистемное применение широкого круга упражнений в большом объеме (в том числе и в юношеском возрасте), несомненно, даст хороший оздоровительный эффект, но не обеспечит оптимальный ежегодный прирост спортивных результатов и не позволит достигнуть высоких (в соответствии со спортивными способностями каждого лыжника) результатов в возрастной период наивысших достижений.

Принцип систематичности и последовательности в изучении новых способов передвижения на лыжах оказывает большое влияние на эффективность процесса обучения в целом. Реализация этого принципа позволяет создать систему подводящих и специально-подготовительных упражнений при изучении отдельных способов передвижения на лыжах. Вместе с тем он определяет и последовательность изучения всех способов передвижения в лыжных гонках, в также использование методов Обучения. При решении задач обучения с учетом принципа систематичности и последовательности большое значение имеет положительный перенос навыков с одного упражнения па другое. Лыжники должны овладевать умениями и навыками в строго определенном порядке с тем, чтобы ранее изученные упражнения и способы передвижения в целом способствовали овладению новыми движениями (ходами, поворотами и др.). Реализация этого принципа важна не только в процессе учебной работы в школе, но и при выполнении домашних Заданий и на самостоятельных занятиях, а также при изучении теоретического материала.

Принцип постепенности играет важную роль прежде всего при планировании тренировочных нагрузок в процессе всей многолетней подготовки в лыжных гонках, но особенно необходимо его соблюдать в работе с детьми-подростками и юношами. С первых шагов постепенность повышения тренировочных нагрузок в лыжных гонках должна обеспечить непрерывный рост достижений с тем, чтобы юные лыжники, приступившие к занятиям спортом с 11-12 лет, начали показывать свои высшие результаты, начиная с 23-летнего возраста.

Принцип постепенности предусматривает плавное повышение тренировочных нагрузок во всех циклах подготовки (в недельном, месячном, годовичном), а также на всех этапах многолетнего процесса подведения лыжника к наивысшим результатам.

С возрастом и ростом общей и специальной подготовленности увеличивается и потолок допустимых тренировочных нагрузок, но на любом этапе подготовки максимальные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма на данной ступени

подготовленности с учетом возраста лыжника-гонщика. При планировании нагрузок у высококвалифицированных лыжников допустимо ступенчатое и скачкообразное повышение объема и особенно интенсивности. Основой этого является предварительная и постепенная подготовка к большим тренировочным воздействиям в предыдущие годы.

Принцип сознательности и активности имеет самое широкое применение при занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой. Сознательное отношение к обучению способам передвижения на лыжах на уроках и к тренировке во время внеклассной спортивной работы предполагает понимание школьниками целей, задач и значения учебно-тренировочного процесса, смысла теоретических знаний и их практического использования, отчетливого понимания основ техники в целом и элементов движений в отдельных способах передвижения. Все это значительно повышает активность учащихся и способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Проявляя активность на занятиях, школьники добиваются не только лучшего освоения техники, но и в значительной степени повышают физическую подготовленность, что способствует достижению высоких спортивных результатов. В свою очередь, активность на уроках и тренировках приводит к желанию продолжить занятия и самостоятельно (или по заданию преподавателя). Привитие навыков самостоятельной работы имеет большое значение для достижения высоких результатов в лыжных гонках и в то же время будет способствовать укреплению здоровья у учащихся, еще не проявивших интерес к занятиям спортом и к участию в соревнованиях. Реализация данного принципа играет важную роль и в выполнении домашних заданий как в зимнее время (по лыжной подготовке), так и в период летних каникул - для учащихся, занимающихся в секции лыжного спорта.

Принцип наглядности в практике работы по лыжному спорту и лыжной подготовке чаще всего используется при организации обучения передвижению на лыжах. Непосредственно во время работы на учебном кругу использовать другие средства наглядного обучения, кроме показа, затруднено из-за специфики занятий на лыжах. Поэтому показ элементов движений или хода в целом является, по существу, единственным способом создания зрительного представления об изучаемом способе передвижения непосредственно в момент обучения. Несомненно, для изучения основ техники и получения знаний по этому разделу большое значение имеет показ фотографий отдельных фаз кинограммы хода в целом или киноколец. Однако показ упражнения (хода) непосредственно в момент освоения движений дает больший эффект. Реализация принципа наглядности очень

важна на всех этапах обучения, но особенно это необходимо в младшем школьном возрасте в силу особенностей детского организма. Кроме обучения принцип наглядности играет важную роль в воспитании морально-волевых качеств. Личный пример учителя или тренера - лучший способ наглядного воздействия на учащихся. Не меньшее значение это имеет и при развитии физических качеств и выполнении больших тренировочных нагрузок. Результаты сильнейших спортсменов в этом направлении могут служить примером для подражания и для менее квалифицированных лыжников (при безусловном соблюдении принципа постепенности в увеличении тренировочных нагрузок).

Принцип повторности и непрерывности играет важную роль в достижении высокой эффективности процессов обучения и тренировок. При обучении различным способам передвижения на лыжах в начале формируются умения. При повторении изучаемых движений умения постепенно переходят в навыки. В дальнейшем продолжается совершенствование изучаемых способов передвижения на лыжах. Все это происходит в процессе многократных повторений как отдельных элементов, так и способов в целом. Подобное происходит и при развитии физических качеств. В процессе их развития в центральной нервной системе, в мышцах, тканях, органах и системах организма происходят изменения, которые возникают и углубляются при многократном повторении как отдельных упражнений, так и целого цикла тренировочных занятий. Однако упрочение навыков и повышение уровня развития физических качеств зависят не только от количества повторений отдельных занятий, но и от интервалов отдыха между ними. Чрезмерно длительные перерывы не позволяют закрепить и углубить те сдвиги, которые происходят в организме при повторном "выполнении упражнений или тренировочных нагрузок. Для прочного закрепления возникающих сдвигов необходимо осуществить непрерывность подготовки лыжника-гонщика, которая обеспечивается определенной взаимосвязью между занятиями или отдельными нагрузками.

Отдых следует рассматривать как важную составную часть тренировочного процесса. В процессе отдыха происходит восстановление организма после тренировочных нагрузок.

В практике работы по лыжному спорту продолжительность интервалов отдыха обычно устанавливается на основании данных педагогического и врачебного (научного) контроля за состоянием лыжника после отдельных занятий или тренировочных циклов. Кроме этого, учитывается самочувствие лыжников. При определении продолжительности интервалов отдыха можно исходить из практического опыта и знаний тренера и самого спортсмена.

Вместе с тем необходимо оценивать влияние внешних условий, а также условий труда, учебы, быта и т.д.

Непрерывность многолетнего процесса обеспечивается систематической тренировкой в течение ряда лет (на протяжении всего периода активных занятий лыжным спортом).

Принцип цикличности спортивной подготовки - один из основных, реализация которого в процессе многолетней тренировки обеспечивает рост результатов в лыжных гонках. Под цикличностью следует понимать относительно законченный кругооборот одного или нескольких занятий, этапов и периодов подготовки за определенные промежутки времени.

Циклы различаются в первую очередь по продолжительности: малые (микроциклы) - в пределах одной недели; средние (мезоциклы) - от трех недель до трех месяцев; большие (макроциклы) - от года до двух лет. Кроме того, циклы определяются по структуре (соотношение дней, отведенных на нагрузку и отдых), по направленности (содержание нагрузки и ее влияние на организм).

Среди микроциклов в лыжных гонках наибольшее распространение получили 7-дневные, которые хорошо согласуются с календарной неделей и с общим режимом учебы школьников. В соревновательном периоде возможна другая продолжительность, связанная с конкретными условиями календаря соревнований. По направленности различаются следующие микроциклы: втягивающие, ударные, подводящие, восстанавливающие, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма лыжников к последующей повышенной тренировочной нагрузке и характеризуются невысокой суммарной нагрузкой. Они широко распространены в работе с юными лыжниками и чаще применяются на весенне-летнем этапе подготовительного периода. Как правило, мезоциклы начинаются с втягивающих микроциклов.

Ударные микроциклы характеризуются высокими нагрузками. Их главная задача - стимулировать адаптационные процессы в организме. Они широко применяются в тренировке квалифицированных лыжников-гонщиков на втором этапе подготовительного периода (осеннего) и в соревновательном периоде.

Подводящие микроциклы отличаются разнообразной направленностью. Они направлены на подведение организма к большим (ударным) нагрузкам, к соревнованиям и др. Данные микроциклы планируются как в тренировке юных лыжников, так и в подготовке сильнейших лыжников и позволяют в какой-то мере реализовать принцип постепенности.

Восстанавливающие микроциклы планируются после напряженных соревнований или после ударных микроциклов. Главная их задача - обеспечить восстановление и адаптацию лыжников к нагрузкам. Они характеризуются невысоким объемом и интенсивностью.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с календарным планом и программой соревнований (при многодневных стартах в лыжных гонках на различные дистанции) и направлены на создание оптимальных условий для достижения высоких результатов.

Мезоциклы строятся на основе сочетания различных микроциклов и главная задача их реализации обеспечить подготовку лыжников по этапам.

Втягивающий мезоцикл обеспечивает постепенное подведение лыжников к эффективному выполнению специфической тренировочной нагрузки - скоростно-силовой, на выносливость и т.д. Это обеспечивает высокую эффективность последующей работы.

Базовый мезоцикл обеспечивает повышение, функциональных возможностей, развитие физических качеств за счет большей по объему и интенсивности работы. Вместе с тем в этом цикле проводится большая работа по совершенствованию тактики и передвижения на лыжах (в основном периоде) и воспитанию волевых качеств (психологическая подготовка).

Контрольно-подготовительные мезоциклы закрепляют возможности лыжников в подготовке к соревнованиям. Занятия проходят в условиях, максимально приближенных к соревновательным на трассах будущих стартов.

Предсоревновательные мезоциклы направлены на устранение мелких недостатков в физической, технической и тактической подготовленности лыжников-гонщиков. Главная задача цикла - подведение лыжников к основным соревнованиям сезона.

Соревновательный мезоцикл (их количество и структура) определяется календарным планом соревнований, квалификацией и уровнем подготовленности лыжников и охватывает, как правило, период в 1-2 месяца (сроки ответственных соревнований).

Сочетание микроциклов в различных мезоциклах во многом определяется этапом многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и взрослых спортсменов с учетом индивидуальных особенностей. Одной из характерных черт отдельных мезоциклов, особенно у квалифицированных лыжников-гонщиков, является включение в них микроциклов с резко меняющейся направленностью, что не скажешь о построении мезоциклов у юношей.

Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок тесно связан с цикличностью занятий, этапов и т.д. Волнообразное изменение нагрузок происходит в рамках определенных (по продолжительности и структуре) циклов. Вместе с тем наблюдается определенная связь между волнообразным изменением нагрузки и другими параметрами цикличности. В лыжных гонках в процессе подготовки различают малые, средние и большие волны нагрузок. Их различные сочетания обеспечивают постепенное и в то же время быстрое снижение или увеличение нагрузки в различных циклах подготовки лыжника. Волнообразное изменение нагрузки происходит во всех ее компонентах как в объеме, так и в интенсивности. Между объемом и интенсивностью могут наблюдаться прямая и обратная (чаще) зависимости.

Для достижения планируемого тренировочного эффекта необходимо правильно сочетать не только длину различных волн в циклах тренировочного процесса, но и их характер (по объему и интенсивности). Как правило «гребни» волн объема и интенсивности не совпадают. В средних и больших циклах повышение (волна) объема обычно предшествует повышению интенсивности. С последующим повышением интенсивности объем стабилизируется или снижается. Например, в подготовительном периоде годового цикла тренировки лыжника-гонщика наблюдается общая тенденция к увеличению объема, пик объема нагрузки обычно приходится на декабрь (это зависит от целого ряда факторов). В соревновательном периоде (начиная с января) общий объем несколько снижается, но увеличивается интенсивность нагрузки (в том числе и за счет соревнований). Подобные изменения происходят и в средних циклах подготовки. В малых (недельных) циклах происходит наоборот: волна интенсивности предшествует повышению объема. В начале недели лыжники обычно планируют более интенсивные нагрузки с меньшим объемом (например, на развитие скоростно-силовых качеств), а в конце объем нагрузки на отдельном занятии повышается при снижении интенсивности. Это происходит при развитии скоростной (специальной) выносливости, а затем и при развитии общей выносливости. В период подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям и особенно в неделю, предшествующую им, как правило, происходит изменение характера волн по объему и интенсивности.

Принцип специализации является основой для достижения высоких результатов в лыжных гонках. Специализация осуществляется на базе общего физического развития в течение всей многолетней подготовки. В лыжных гонках специализированная подготовка обычно начинается с 15-16-летнего возраста. До этого возраста осуществляется предварительная, а затем

всесторонняя спортивная подготовка. Слишком ранняя специализация, как правило, не приводит к высоким результатам в лыжных гонках. Специализация предполагает целенаправленное воздействие на организм спортсмена с целью получения необходимых сдвигов и приспособительных реакций в органах и системах (применительно к особенностям лыжных гонок). Это достигается путем специального подбора средств и методов тренировки.

Специализация распространяется не только на функциональную подготовку, но и на развитие волевых и физических качеств, технику и тактику. В то же время узкая специализация по дистанциям (как это порой наблюдается в других циклических видах спорта) в лыжных гонках широкого распространения не получила. Квалифицированные лыжники-гонщики, как правило, успешно выступают на всех дистанциях гонок от 15 до 50 км. Однако отдельные спортсмены, успешно выступающие во всем диапазоне дистанций, иногда тяготеют к коротким или более длинным (50-70 км), где и показывают свои лучшие результаты. Молодые лыжники чаще всего успешнее выступают на коротких дистанциях, а затем переходят к более длинным, что вполне объясняется закономерностями развития организма.

Принцип единства общей и специальной подготовки в лыжных гонках находит свое отражение в процессе тренировки от новичка до высококвалифицированного спортсмена. Достижение высоких результатов в течение ряда лет возможно при узкой специализированной подготовке, но в то же время специализация строится на базе всестороннего физического развития. Лыжные гонки требуют специфической подготовки, однако предельный уровень развития специальных качеств возможен только при условии общего повышения функциональных возможностей организма. В практике работы по лыжным гонкам порой наблюдается чрезмерное сокращение объемов общей подготовки. Это недопустимо на всех этапах подготовки, особенно в юношеском возрасте. Не приносит успеха в лыжных гонках и противоположная тенденция к значительному (в ущерб специальной подготовке) расширению объема общей физической подготовки. Оптимальное соотношение между объемом средств ОФП и СФП должно поддерживаться на всех этапах многолетней подготовки. Однако оно не остается постоянным, а изменяется как в годичном цикле, так и в ходе многолетней подготовки. Для того и другого периода характерно постепенное сокращение общей подготовки и увеличение специальной подготовки. В юношеском возрасте это соотношение зависит от уровня "подготовленности и развития тех или иных физических качеств.

Принцип индивидуализации должен быть реализован на всех этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Недооценка этого принципа даже в тренировке юношей не позволит полностью раскрыть спортивные способности и достичь наивысших результатов, потенциально доступных каждому из них. В лыжных гонках, как ни в одном из видов спорта, достаточно успешно выступают спортсмены с весьма разнообразными анатомо-физиологическими данными. Тип нервной деятельности, сила отдельных групп мышц, рост, вес, длина конечностей и другие индивидуальные данные весьма существенно влияют на эффективность техники передвижения на лыжах, а также на динамику развития подготовленности. При построении многолетней подготовки в лыжных гонках нельзя не учитывать влияния всех этих факторов. Предварительное изучение индивидуальных особенностей спортсмена путем проведения контрольных испытаний с помощью комплекса упражнений, педагогические наблюдения и данные врачебного обследования позволяют осуществить планирование подготовки каждого лыжника с учетом его слабых и сильных сторон, предусмотреть исправление выявленных недостатков как в технике, так и в физической подготовленности и т.д.

В период подготовки лыжников-гонщиков к наивысшим достижениям (20-21 год) принцип индивидуализации приобретает особо важное значение. В эти годы применяются высокие тренировочные нагрузки, приближающиеся к пределам функциональных возможностей спортсмена (для данного уровня подготовленности и этапа тренировки). В этот период необходимо обеспечить соответствие нагрузок функциональным возможностям организма на каждом занятии и в каждом цикле подготовки с учетом индивидуальных особенностей и уровня тренированности.

Принципы специализации и индивидуализации тесно связаны между собой. Специализация в лыжных гонках даст необходимый эффект и позволит достичь высоких результатов, если лыжник имеет определенные (индивидуальные) способности именно к лыжным гонкам. В этом отношении отбор юных спортсменов к занятиям лыжным спортом должен проходить при внимательном учете их индивидуальных данных. Ошибка в выборе специализации даже при систематической и многолетней подготовке дает замедленный прирост результатов или остановку в достижениях.

Основная цель системы подготовки в лыжном спорте - это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и закономерностями становления спортивного мастерства. В процессе многолетней подготовки вся деятельность спортсмена подчинена достижению наивысших результатов в лыжном спорте.

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. В подготовке лыжника-гонщика все эти виды объединены в единый педагогический процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки.

Весь процесс многолетней подготовки гонщика в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов: 1. Предварительная подготовка (возраст 9-12 лет). 2. Всесторонняя физическая подготовка (возраст 12-16 лет). 3. Специальная подготовка в лыжных гонках (возраст 16-18 лет). 4. Углубленная специализация по лыжным гонкам (возраст 19-21 год). 5. Спортивное совершенствование (с возраста 22 года). 6. Прекращение активных занятий спортом (в возрасте 33-36 лет).

2. Основными методами технической подготовки лыжников-гонщиков являются: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, соревновательный метод, метод строго регламентированного упражнения.

Основные средства технической подготовки лыжников-гонщиков:

1. *Упражнения основного вида лыжного спорта* - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. *Общеразвивающие упражнения*, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

3. *Специальные упражнения* также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

Восстановительные процессы как фактор резервных возможностей организма

Восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее снижению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности – если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов, или переутомление – если восстановление энергетических ресурсов не происходит.

В зависимости от неодинаковой энергетической направленности тренировочных и соревновательных нагрузок в восстановительном периоде возникает неодинаковая готовность к нагрузкам аэробного и анаэробного характера.

В циклических видах спорта тренировочная работа строится с акцентом на развитие определенных качеств в подготовке спортсмена (функциональная, техническая, силовая и др.) и на каждое формируемое качество, навык, умение выделяется свое календарное время в циклах всей тренировочной деятельности. В лыжных гонках, биатлоне самая насыщенная работа приходится на август месяц. Объем, интенсивность работы повышается, все больше приходится работать на фазе утомления, т.е. заставлять себя работать через «не могу», через силу, на усталости, в целом на одной мотивации. На этом этапе все чаще спортсмен задумывается о целях своей тренировочной деятельности. Если цель его работы на каждую тренировку - спортивное совершенствование, то ключевым фактором в переносимости и усвоении всей проделанной им работы является процесс восстановления организма.

Самые простые методы восстановления спортсмена, на любом этапе спортивной карьеры, - питание и сон. И в возрасте юниоров, а то и раньше тренер сталкивается с проблемой формирования адекватного отношения спортсменов, не только к спортивному режиму, но и питанию.

Другим важным моментом в организации тренировочной деятельности (построенной по определенному распорядку дня) является сон. Дневной сон, после выполнения серьезной работы должен присутствовать в жизни спортсмена ориентированного на повышение спортивного мастерства.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность спортсменов, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует

оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями

Большое значение как средство активного отдыха имеет общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

При включении в тренировочный процесс системы психологической подготовки спортсмена добавляются и психорегулирующие средства восстановления.

К простейшим невербальным методам можно отнести все целенаправленные гимнастические упражнения, включая дыхательную и мимическую гимнастику, использование роли позы, специальной осанки, психологическую гимнастику. В качестве средств саморегуляции может быть использована также дозированная ходьба и бег. Безусловно, в эту же группу должна быть включена идеомоторная тренировка, если ее основу составляют представления, а не словесные описания действий и двигательных актов.

Психогигиена совершенно необходима, если спортсмен находится на пике спортивной формы. Без психогигиены невозможно серьезно рассчитывать на длительное пребывание в спорте, на последовательное, целенаправленное достижение все более высоких спортивных результатов.

Гигиена тела – важнейшая мера сохранения здоровья. Выделяющиеся с потом (а при физической работе спортсмен потеет обильно) некоторые шлаковые продукты обмена, оседающая пыль, проступающее кожное сало – все это загрязняет кожу, затрудняет ее защитную и дыхательную функции, процессы выведения.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза:

рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на

три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

15. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап начальной подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
История возникновения вида спорта и его развитие	20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	февраль	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	20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	май	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	20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке 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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	Февраль	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	Март	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70	Апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70	Май	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	июнь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

			результата.
Психологическая подготовка	60	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	октябрь	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	ноябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	Февраль-март	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/неотренированность	200	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	Апрель-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	Май-июнь	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	Июнь-июль	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	Июль-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В летний 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			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	Январь-февраль	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	120	март	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	120	Март-апрель	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	120	май	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	120	Сентябрь	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 летний 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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация данной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитывается организацией АУ РБ «РСШОР, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождении их в список кандидатов в спортивную сборную команду Республики Бурятия 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 осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- Наличие лыжной трассы,
- Наличие лыже-роллерной трассы;
- Наличие тренировочного спортивного зала,
- Наличие тренажерного зала,
- наличие раздевалок, душевых;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

Обеспечение спортивной экипировкой;

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживание в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,62x2 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		
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.	Палка для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4

32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки и эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица

№	Наименование спортивной экипировки	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 на обучающегося

Таблица

№	Наименование	Ед измер	УТЭ		ССМ		ВСМ	
			Кол-во	Срок эксп	Кол-во	Срок эксп	Кол-во	Срок экспл
1	Ботинки лыжные	пар	4	1	4	1	4	1
2	Жилет утепленный	штук	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон для лыжных гонок	Штук	1	2	1	2	1	2
4	Костюм ветрозащитный	Штук	1	2	1	2	1	2
5	Костюм тренировочный	Штук	1	1	1	1	1	1
6	Костюм утепленный	Штук	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки для зала	Пар	1	1	2	1	2	1
8	Кроссовки легкоатлетические	Пар	2	1	2	1	2	1
9	Очки солнцезащитные	Штук	1	1	1	1	1	1

10	Перчатки лыжные	Пар	1	2	1	2	1	2
11	Рюкзак	Штук	1	1	1	1	1	1
12	Термобелье	Комплект	1	1	1	1	1	1
13	Футболка (короткий рукав)	Штук	1	1	2	2	2	2
14	Футболка (длинный рукав)	Штук	1	1	1	1	1	1
15	Чехол для лыж	Штук	1	3	1	2	2	2
16	Шапка	Штук	1	1	1	1	1	1
17	Шорты	Штук	1	1	1	1	1	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность организации педагогическими работниками 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 «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н.

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-класса.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года», «План мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации».
4. Приказ Минспорта России от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
5. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
6. Приказ Минспорта России от 24.10.2022 № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
7. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
10. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 №562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
11. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК.

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

14. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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

16. Учебное пособие «Основы антидопингового обеспечения спорта»/ коллектив авторов. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.:Спорт, 2020.- 288 с, ил.

17. Учебник «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте». Настольная книга тренера: в 2 т./ В.Н. Платонов.- М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021 – Т.2. - 608 с.

18. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Автореферат дисс. канд. пед. наук. - М., 1989.-21с.

19. Абатуров Р.А., Огольцов И.Г. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде. - М.: Лыжный спорт, 1983.-56с.

20. Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 324 с.

21. Антонова О.Н., Кузнецов В, С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. – М., 1999. – 208 с.

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. <http://minsport.gov.ru/> (официальный сайт Минспорта РФ);

2. <https://fcpsr.ru> (официальный сайт ФЦПСР);

3. [https:// rusada.ru](https://rusada.ru) (официальный сайт РАА «РУСАДА»);

4. [https:// rusboxing.ru](https://rusboxing.ru) (официальный сайт Федерации бокса России);

5. [https:// egov-buryatia.ru](https://egov-buryatia.ru) minsport (официальный сайт Минспорта РБ)

6. <http://www.consultant.ru> – сайт справочная правовая система «Консультант Плюс»

7. <https://internet.garant.ru> - сайт справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации, разрабатываемая ООО НПП «Гарант-Сервис-Университет».