

**Учебный план отделения: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
на 2024-2025 учебный год.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ», утвержденным приказом Министерства России от 17 сентября 2022г. № 733, изменения федеральных стандартов приказ № 430 от 20.06.2023г. «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» со ст. 18 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в последней редакции, Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка», Конвенцией о правах ребёнка, приказам «Об особенностях организации и осуществления образовательной по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03 августа 2022г. № 634., Концепцией развития дополнительного образования, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3648-20 от 28.09.2020. Уставом «МАУ ДО СШ г.Зеи», локальными актами «МАУ ДО СШ г.Зеи», Образовательной программой «МАУ ДО СШ г.Зеи». Учебный план направлен на достижение основных целей МАУ ДО СШ г.Зеи – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей Спортивной школы г.Зеи является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

Основными задачами на этапах подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- выявление у детей задатков и способностей к дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта;
- привитие детям устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- обучение начальным основам техники в избранном виде спорта.

На учебно-тренировочном этапе:

- развитие физических и специальных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма и адаптации к физическим нагрузкам;
- освоение техники упражнений в избранном виде спорта;
- формирование нравственных качеств, профессиональных интересов, гражданской позиции;

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально - технические, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и городских соревнований, дополнительные общеобразовательные программы по видам спорта.

Организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по лыжным гонкам ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в группах СО (спортивное оздоровление) 36 недель

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и по программе Спортивного оздоровления, устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе спортивного оздоровления – двух часов
- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

Объём учебно-тренировочной работы и уровень физических нагрузок в учебном плане определены с учетом возраста и физических возможностей, обучающихся на разных этапах подготовки, с их занятостью в общеобразовательной школе.

Согласно нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, недельный режим учебно-тренировочной работы, предусмотренный учебным планом является максимальным и может быть сокращен в зависимости от возраста детей, от периода и задач подготовки.

Направленность и задачи учебного плана предусматривают обеспечение широты развития личности и преемственность между ступенями развития. Ступени развития личности определяются структурой учебного плана, предусматривающее четкую градацию учащихся по возрастным группам – от групп начальной подготовки (9-10 лет) до групп спортивного совершенствования (15-17 лет).

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

	(лет)	спортивную подготовку (лет)	
Группы спортивного оздоровления	10	7-18	20
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

	СО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	Свыше 2 года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	8	9	12	12	16	16	18
Общее количество часов в год	216	312	416	416	624	624	832	832	936

Объем учебно-тренировочной работы и уровень физических нагрузок в учебном плане определены с учетом возраста и физических возможностей, обучающихся на разных этапах подготовки, с их занятостью в общеобразовательной школе.

Согласно нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, недельный режим учебно-тренировочной работы, предусмотренный учебным планом является максимальным и может быть сокращен в зависимости от возраста детей, от периода и задач подготовки.

Для спортивно-оздоровительных групп устанавливается особый режим работы, продиктованный режимом работы учреждения.

Ежегодный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный учебным планом, может быть сокращен, но не более чем на 25 %.

Учебный план отделения предусматривают следующее количество учебных недель:

Спортивно-оздоровительные группы: - 36 учебных недель;
 Группы НП-1, НП-2, НП-3 - 52 учебных недель;
 Учебно-тренировочные группы: - 52 учебных недель;
 Группы спортивного совершенствования: - 52 учебных недель.

На основании учебного плана тренеры – преподаватели разрабатывают годовые планы графики распределения учебного материала для учебных групп.

Комплектование учебных групп отделений.

1. Учебные группы отделения лыжные гонки, комплектуются по итогам сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной, технической и

спортивной подготовке на основании ведомости сдачи контрольных нормативов и по решению тренерского совета.

2. Возраст, уровень подготовки учащихся при этом должен соответствовать требованиям программы по видам спорта.

3. Нормативы для групп 2-го года обучения являются приемными для зачисления в учебно-тренировочные группы. Зачисление в учебно-тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний.

4. Учебно-тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых учащихся.

5. Наиболее важными для перевода является выполнение спортивных нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

6. Обучающиеся, не выполняющие требований по программе спортивной подготовке, переводятся на программу «Общеобразовательную общеразвивающую программу по лыжным гонкам спортивного оздоровления» по заявлению законного представителя ребенка.

7. Группы могут комплектоваться из детей разного уровня подготовки, так учащиеся, переведенные на этап начальной подготовки 1-го года обучения, занимаются в одном режиме с ребятами, с учащимися переведенными на этап СО. При этом оплата тренеру производится дифференцированно за каждого ученика.

8. Расписание занятий составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором школы.

9. Одновременно в группе могут заниматься ребята различного уровня подготовки.

10. При проведении занятий с учащимися учебно-тренировочных групп количество не должно превышать 10 человек, на этапах начальной подготовки не должно быть более 12 человек,

11. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы и методы отслеживания результатов учебно-тренировочной деятельности и предъявления их учащимся и родителям.

1. Диспансеризация учащихся:

Все обучающиеся МАУ ДО СШ г.Зеи один раз в год проходят медицинское обследование врачом.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп проходят углубленное медицинское обследование.

2. Контрольные испытания:

Тренеры-преподаватели проводят в своих учебных группах контрольные испытания по физической и технической подготовке в форме соревнований не реже 2-х раз в учебный год. Результаты контрольных испытаний обсуждаются и анализируются в учебной группе.

Общая и специальная подготовленность

Тренерский совет отделения по виду спорта лыжные гонки организует и проводит контрольные испытания внутри отделения по физической, специальной, технической и спортивной подготовке в начале, (зачисление) и в конце учебного года.

Графики проведения контрольных испытаний утверждает директор школы.

Итоги сдачи контрольных нормативов анализируются на тренерском совете отделения и по их результатам комплектуются учебные группы на следующий учебный год.

Родители знакомятся с результатами спортивной деятельности в процессе присутствия на соревнованиях.

3.Участие учащихся в соревнованиях различного ранга.

Обучающиеся МАУ ДО СШ г.Зеи в течение учебного года принимают участие в соревнованиях различного ранга (городские, областные, региональные) 4-20 раз в соответствии с их возрастом и физической подготовленностью.

Результаты участия учащихся в соревнованиях анализируются на заседаниях тренерского совета отделения лыжные гонки и в учебных группах.

Итоги выступления учащихся в соревнованиях освещаются в средствах массовой информации.

В учебной части результаты выступлений, обучающихся в соревнованиях, заносятся с Банк данных, созданный во всех отделениях. На их основании делаются выводы о результативности спортивной деятельности обучающегося и результативности труда тренера-преподавателя. На основании данных выстраиваются рейтинги учащихся отделений.

Итоги учебно-тренировочной и воспитательной деятельности за учебный год обсуждаются и анализируются на заседаниях педагогического и тренерских советов, на родительских собраниях учебных групп.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		спортное оздоровление	начальной подготовки,		Свыше 2 года	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
			СО	До года		Свыше года	1год	2 год	3 год	4год	5год
				Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	9	12	12	16	16	18	
				Количество учебных недель							
		36	52	52	52	52	52	52	52	52	
1	Общая физическая подготовка	190	190	243	243	262	262	299	299	313	
2	Специальная физическая подготовка	72	59	106	106	182	182	266	266	294	
3	Спортивные соревнования	6	6	8	8	23	23	93	93	93	
4	Техническая подготовка	33	47	48	48	109	109	93	93	107	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	9	6	5	5	8	8	19	19	20	
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные		4	6	6	19	19	27	27	30	

	мероприятия, тестирование контроль.									
7	Общее количество часов в год	312	312	416	416	624	624	832	832	936

Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	6	9
Основные	-	2	6	8

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и для групп спортивного оздоровления

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и групп спортивного оздоровления по виду спорта

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4	Бег на 1000 м.	мин,с	не более		не менее	
			6,30	07.00	5,50	6,20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**И уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «лыжные гонки»**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м.	с	не более	
			16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000 м	мин.с.	не более	
			4,0	4,15
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин.с.	Не более	
			14,20	15,20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин,с	Не более	
			13.00	14,30
3. уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м.	мин,с	не более	
			-	8.35
1.2	Бег на 3000 м.	мин.с	не более	
			9,40	-
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин.с.	Не более	
				17,40
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин,с	Не более	
			31.00	-
	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин.с	Не более	
			-	17.00
	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин.с	Не более	
			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 (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства учебно - по виду спорта «лыжные гонки»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 2000 м.	мин,с	не более	
			-	8.15
1.2	Бег на 3000 м.	мин.с	не более	
			9,20	-
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин.с.	Не более	
			-	17,20
2.2	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин,с	Не более	
			30.30	-
	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин.с	Не более	
			-	16.40
	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин.с	Не более	
			28,00	-
3. уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки 1 года

Направленность занятий носит игровой характер, в котором занимающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на тренировках и режима посещения занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к спорту.

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапа Спортивного оздоровления и начальной подготовки 1 года

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого
Общая физическая подготовка	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	190
Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	59
Участие в спортивных соревнованиях	2	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6
Техническая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1									6
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	1									1	1	1	4
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Теоретическая подготовка групп начальной подготовки и спортивного оздоровления

Тема и краткое содержание
1-й год
Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.
Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

Тема и краткое содержание
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Обучение основным элементам техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Физическая подготовка.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Тренировочный год					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки, км	3000-3700	4000-4900	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1000-1300	1400-1800	1800-2100	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	700-900	1000-1100	1200-1500	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1500	1600-1800	1900-2100	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Этап начальной подготовки 2-3 года

На данном этапе подготовки, по мере формирования умений, приобретает устойчивый навык в технике выполнения упражнений ОФП и специальной подготовке. Так же повышается уровень тренированности, за счет постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки.

Тема и краткое содержание
2-й год
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам
3-й год
Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам
Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов
Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях

Программный материал для этапа начальной подготовки 2-3 года

Тема и краткое содержание 2-й год
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении обращая внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Развитие основных элементов техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложными координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
3-ий год
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,

выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении на согласованной работы рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «пругом», «утором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложнокоординационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапа начальной подготовки 2-3 года

Виды подготовки	сент	окт	нояб	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	Всего
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	19	20	20	20	20	20	22	22	243
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	106
Участие в спортивных соревнованиях	1		1	1	1	1	2					1	8
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1							1	1		5
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия		1		1				1		2		1	6

Всего часов	35	35	35	35	34	35	35	34	33	35	35	35	416
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Тренировочный этап Тренировочный этап 1 – 2 года

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и общей физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема количественных показателей, с минимальным повышением общей интенсивности тренировки. Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
1-ый год обучения
Развитие вида спорта в России и за рубежом
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание.
Правила организации и проведения соревнований
2-ой год обучения
Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
Просмотр техники лыжных ходов (видео)
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам

Программный материал для тренировочного этапа 1-2 года

Тема и краткое содержание
1-ый год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Развитие разных ходов классического стиля
Развитие разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Развитие основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Развитие основных элементов техники классических ходов. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Развитие спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Закрепление техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
2-ой год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Закрепление разных ходов классического стиля
Закрепление разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Закрепление основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступаю щим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу.
Восстановительные мероприятия
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Тренировочный год					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем	3000-3700	4000-4900	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
для тренировочного этапа 3 года.**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III		
Бег, ходьба I зона (км)	60	60	65	55	40	40	80	15	20	10	10	85	540
Бег II зона (км)	90	100	100	100	65	90	70	35	30	30	30	15	755
III зона (км)		10	20	20	20	10							80
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Имитация, прыжки (км)		5	10	15	15	5							50
Всего Бег.Ходьба.Имитац	150	180	200	200	150	150	150	50	50	40	40	100	1460
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	60	60	20	15							230
II зона (км)	25	60	75	115	100	65							440
III зона (км)		10	15	20	25	15							85
IV зона (км)				5	5	5							15
Всего	50	120	150	200	150	100							770
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	55		305
II зона (км)							110	235	150	130	100		725
III зона (км)							25	35	45	35	40		180
IV зона (км)							5	10	15	15	15		60
Всего лыжной подготовки							200	350	270	240	210		1270
ООЦН	200	300	350	400	300	250	350	400	320	280	250	100	3500
Спорт.игры, силовая подг, ору (ч)	20	18	18	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Тренировочный этап 3 - 5 года

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника.

На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
Методы и средства общей физической подготовки
Специальная физическая подготовка в лыжных гонках, ее цель и задачи
Нагрузка и отдых как элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека
4-ый год
Представление о микро и макроциклах лыжников
Нормы спортивного питания. Сбалансированность питания состав пищи ее калорийность
Физическая подготовка лыжников. Воспитание силовых способностей. Общая силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения в парах
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм
5-ый год
Психологическая подготовка лыжников к соревнованиям
Стратегия и тактика избранного вида спорта. Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Тактические взаимодействия
Средства и методы исследования спортивной тренировки лыжника. Средства специальной подготовки. Методы исследования
Эффективная тренировочная нагрузка. Влияние нагрузки на организм лыжника. Выход на пик тренированности.

Программный материал для тренировочного этапа 3-5 года

Тема и краткое содержание
3-ий год
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Совершенствование передвижений на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Совершенствование разных ходов классического стиля
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Совершенствование разных ходов классического стиля
Совершенствование разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах

Совершенствование основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
4-ый год
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.
Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
5 –ый год
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств
Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище
Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий
Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника
Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперника
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижениях классическими, коньковыми лыжными ходами
Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами
Многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
СФП. Повышение функциональной подготовленности спортсменов
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле для тренировочного этапа 4 года.

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV		
Бег, ходьба I зона (км)	70	45	45	60	50	90	70	30	20	20	30	60	590	
Бег II зона (км)	100	105	115	130	115	90	80	40	30	30	30	40	905	
III зона (км)		15	25	30	20	20							110	
IV зона (км)		5	10	10	15	10							50	
Имитация, прыжки (км)		10	15	20	20	10							75	
Всего Бег.Ходьба.Имитац	170	180	210	250	220	220	150	70	50	50	60	100	1730	
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	70	80	60	25							310	
II зона (км)	25	100	115	135	120	70							565	
III зона (км)		15	20	25	30	20							110	
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35	
Всего лыжероллерной	50	170	210	250	220	120							1020	
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	60	20	330	
II зона (км)							300	290	220	180	150		790	
III зона (км)							30	35	50	40	40		545	
IV зона (км)							10	15	20	20	20		85	
Всего лыжной подготовки							400	410	350	300	270	20	1750	
ООЦН	220	350	420	500	440	340	550	480	400	350	330	120	4500	

Спорт.игры, ору, силовая подготовка (ч)	18	18	16	16	14	18	12	8	7	6	6	20	159
---	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	----	-----