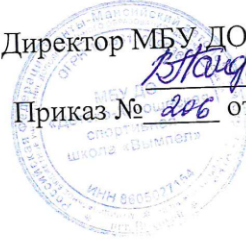


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел»

Согласовано  
На педагогическом совете  
Протокол № 4  
« 30 » 05 2017 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»  
В.А.Панфиленко  
Приказ № 206 от « 01 » 06 2017 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа  
по лыжным гонкам

Этап начальной подготовки – 3 года  
Тренировочный этап – 5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства – 1 год

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель  
Рожкова Е.Н.

Мегион  
2017

## Оглавление

№п/п	Наименование раздела	
	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	4
1.1.	Этапы спортивной подготовки	4
1.2.	Продолжительность этапов подготовки спортсменов	5
1.3.	Учебный план по лыжным гонкам	6
1.4.	Планирование показателей соревновательной деятельности	6
1.5.	Оборудование и спортивный инвентарь	7
2.	Методическая часть	7
2.1.	Программный материал для практических занятий:	7
2.1.1.	для этапа начальной подготовки	7
2.1.2.	для тренировочных групп 1-2 года обучения	8
2.1.3.	Для тренировочных групп 3-5 года обучения	10
2.1.4.	Для групп совершенствования спортивного мастерства	12
2.2.	Классификация интенсивности тренировочных нагрузок	13
2.3.	Требования техники безопасности	13
2.4.	Врачебный контроль	13
2.5.	Восстановительные средства и мероприятия	16
2.6.	Воспитательная работа	18
2.7.	Инструкторская и судейская практика	21
2.8.	Психологическая подготовка	21
2.9.	Антидопинговые правила	23
2.10.	Организационно-методические особенности многолетней подготовки спортсменов	23
2.11.	Система контроля и зачетные требования	26
2.12.	Нормативы промежуточной аттестации обучающихся	28
2.13.	Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы	28
2.14.	Нормативы итоговой аттестации обучающихся	31
3.	Перечень информационного обеспечения	31

### **Пояснительная записка**

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Вымпел» (далее МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел») составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конвенцией о правах ребенка, Федерального Закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч.1), ст. 7598; 2013, №19. Ст. 2326),
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (приказ Минспорта России от 30.12.2016г. № 1363).
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 №41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устава МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел».

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по виду спорта «Лыжные гонки» предназначена для детей с девятилетнего возраста. Срок реализации программы 9 лет. Formой проведения занятий по программе дополнительного образования «Лыжные гонки» являются тренировочные занятия.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования на этапах: начальной подготовки срок реализации программы 3 года, на тренировочном этапе - срок реализации программы 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

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

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

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система предпрофессиональной программы по лыжным гонкам представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория и методика лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера.

## 1. Нормативная часть

### 1.1. Этапы спортивной подготовки

Программа предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП); тренировочный этап (этап спортивной специализации(ТГ)); этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации предпрофессиональной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Возраст занимающихся в спортивной школе, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенным федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и федеральным органом исполнительной власти в области управления образованием.

Режим занятий: НП-1 – 6 час/нед, НП-2 – 9 час/нед, НП-3 – 9 час/нед, ТГ-1 – 14 час/нед, ТГ-2 – 14 час/нед, ТГ-3 – 20 час/нед, ТГ-4-20 час/нед, ТГ-5 – 20 час/нед, ССМ-1 28 час/нед (1 час составляет 45 мин)

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 43 недели.

Форма обучения - очная.

При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, должны выполняться следующие условия:

1) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);

2) количественный состав не должен превышать двойного минимального численного состава занимающихся в группе.

Таблица № 1

### 1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки по лыжным гонкам, минимальный возраст для зачисления занимающихся и минимальное количество занимающихся в группе

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) Мин.
Этап начальной подготовки			
ГНП 1	1	9	12
ГНП 2	1	10	12
ГНП 3	1	11	12
Тренировочный этап			
ТГ 1	1	12	10

ТГ 2	1	12	10
ТГ 3	1	13	10
ТГ 4	1	13	10
ТГ 5	1	14	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	15	7

Таблица № 2

### 1.3. Учебный план по виду спорта лыжные гонки (43 недели)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
	НП			ТГ					ГССМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
Общая физическая подготовка	59% 152	55% 212	55% 212	45% 270	45% 270	31% 267	31% 267	31% 267	17% 205
Специальная физическая подготовка	20% 52	24% 80	24% 80	28% 170	28% 170	31% 267	31% 267	31% 267	48% 578
Техническая подготовка	20% 52	18% 75	18% 75	18% 108	18% 108	25% 214	25% 214	25% 214	18% 216
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	5% 30	5% 30	7% 60	7% 60	7% 60	10% 120
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1% 2	3% 12	3% 12	4% 24	4% 24	6% 52	6% 52	6% 52	7% 85
итого	100% 258	100% 387	100% 387	100% 602	100% 602	100% 860	100% 860	100% 860	100% 1204

### 1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								
	НП			ТГ					ГССМ
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ-1
Контрольные	2	3	4	6	8	9	9	10	10
Отборочные	-	2	3	4	5	5	6	6	6
Основные	-	-	-	2	3	3	4	4	5

### 1.5. Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Лыжи беговые	пар	20
2	Крепления лыжные	пар	10
3	Палки для лыжных гонок	пар	20
4	Ботинки	пар	63
5	Стол для подготовки лыж	шт	1
6	Станок для тренировок	шт	1
7	Станок профиль для обработки лыж профильно	шт	1
8	тренажер	шт	1

## 2. Методическая часть

### 2.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

#### 2.1.1. Группы этапа начальной подготовки.

##### (этап предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

### **Теоретическая подготовка**

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

### **Практическая подготовка**

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

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, 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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим,



скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### **2.1.2.Тренировочные группы 1-2-го года обучения (этап начальной спортивной специализации)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической 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.

#### **Теоретическая подготовка**

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

#### **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

## 2. Специальная физическая подготовка(СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, 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

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

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

### 2.1.3.Тренировочные группы 3-5-го года обучения (этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

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

1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ.
2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.
3. Основы техники лыжных ходов.
4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

### **Практическая подготовка**

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

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, 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.

#### 4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма

лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

#### **2.1.4. Группы совершенствования спортивного мастерства (1-го года обучения)**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного образа;
- выполнение нормативов КМС и МС России.

Этап спортивного совершенствования в лыжных гонках совпадает с возрастом достижением первых больших успехов. Таким образом, одним из основных направлений тренировки являются подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс всё более индивидуализируются. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятия с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется её индивидуализации повешению надёжности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

##### **Теоретическая подготовка**

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

##### **Практическая подготовка для групп спортивного совершенствования**

1. Физическая подготовка.

Таблица № 5

Допустимые объемы основных средств подготовки

	Юноши	Девушки
--	-------	---------

Показатели	Год обучения	
	1-й	1-й
	Общий объем нагрузки, км	5300-6200
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	2000-2300
Объем роллерной подготовки, км	1400-1600	1100-1200
Объем бега, имитации, км	1600-1800	1200-1400

Таблица № 6

## 2.2. Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования

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

### 2. Техническая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособленными (лыжероллеры, роллековые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий, а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

## **2.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

### 1. Общие требования

- 1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ № 6, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья
- 1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром
- 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены
- 1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: • Травмы при падении • Травмы при столкновениях • Выполнение упражнений без разминки • Обморожение или переохлаждение • Потертости от лыжных ботинок
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру
- 1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж
- 2.3. Провести разминку

### 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера
- 3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках
- 3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения
- 3.4. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера
- 3.5. Кататься следует в одном направлении
- 3.6. Соблюдать интервал движения ( при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м)
- 3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать
- 3.8. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам
- 3.9. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять лыжи и спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

#### **2.4. Врачебный контроль.**

Врачебный контроль осуществляется медицинским работником бюджетного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ № 6» г. Магнитогорска. К занятиям лыжным спортом допускаются дети, имеющие допуск врача-педиатра (для воспитанников ГНП-1,2), специалистами врачебно-физкультурного диспансера (для воспитанников ГНП-3, ТГ, ССМ).

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья начать или продолжить занятия видом спорта; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям лыжными гонками и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям лыжными гонками и соответствует ли функциональному потенциалу юного спортсмена, планируемыми спортивными результатам, соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий, соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции тренировочного процесса,

проведения мероприятий по оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

При проведении врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Формы, задачи и средства врачебного контроля.

Этапный контроль.

Задачи: выявление патологии, перенапряжения. Оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, функции внешнего дыхания,

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий лыжными гонками по состоянию здоровья; 2) о коррекции соревновательных и тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений; 4) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии – прекращение, прерывание, коррекция тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

## **2.5. Восстановительные средства и мероприятия**

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

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования



физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах спортивной подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

1. Медико-биологические средства восстановления.

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

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

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

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

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, души ниже 20 градусов) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов) обладают седативным действием. Повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а предварительной нагрузкой – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин. при 90-100 градусах нежелательно, так как может вызвать отрицательные

сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. в том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить понижению работоспособности, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводит общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия. Однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание. После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин., после максимальных – 20-25 мин. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым.

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

## 2. Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

## 2.6. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и

обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

## **2.7. Инструкторская и судейская практика.**

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

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

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

## **2.8. Психологическая подготовка**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением. А иногда и потерей

сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## **2.9. Антидопинговые правила**

Общероссийские антидопинговые правила, разработанные общероссийской антидопинговой организацией с учетом антидопинговых правил, утверждены приказом Минспорттуризма России от «13» апреля 2011 г. № 307

Международная федерация лыжного спорта (ФИС) является одной из наиболее активных и передовых международных спортивных федераций, ведущих жесткую и сложную борьбу с допингом. ФИС является активным приверженцем борьбы против применения допинга — с тем, чтобы предложить всем спортсменам и участникам соревнований в каждой из дисциплин возможность участия в справедливых и безопасных состязаниях.

Медицинский комитет ФИС отвечает за представление рекомендаций Совету ФИС по поводу образовательных и профилактических программ борьбы с допингом, которые включают в себя следующее: разработка образовательных и профилактических программ в области борьбы с допингом для использования их национальными ассоциациями лыжного спорта; анализ Запрещенного списка ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) с учетом специфики дисциплин ФИС; консультации относительно специализированной спортивной информации, в том, что касается характерных особенностей дисциплин и типов веществ, способных улучшать результаты выступления спортсменов.

Ответственность за осуществление других видов деятельности ФИС в области борьбы с допингом, таких как организация тестирования и пр., оговаривается в соответствующих статьях Антидопинговых правил ФИС.

Антидопинговый эксперт ФИС отвечает за разработку программы тестирования

и надзор за ее осуществлением, включая следующее:

- создание оптимальной системы антидопингового контроля, известной под названием «Биологический паспорт»;
  - создание индивидуального долгосрочного гематологического профиля с использованием проб крови, взятых в соревновательный и внесоревновательный периоды
  - обнаружение запрещенных веществ и профилей в соотношении тестостерона/эпитестостерона, а также профилей ЭПО в моче путем анализа проб мочи, взятых в соревновательный и внесоревновательный периоды
  - внесение предложений по правилам ФИС в пределах научно обоснованных данных и статистических алгоритмов
  - постоянное совершенствование антидопинговой программы ФИС
  - подготовка документов при подозрении о нарушении антидопинговых правил
- ФИС
- рассмотрение вопроса об отступлении от правил в случае природного повышенного уровня гемоглобина.

Комитет ФИС по разрешениям на терапевтическое применение (TUE) отвечает за рассмотрение вопросов об отступлении от правил в случае:

- использования субстанций, приведенных в запрещенном списке ВАДА:

а) при астме

б) по медицинским показаниям, требующим использования запрещенных субстанций.



Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких Правил. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать факт намерения, ошибки, халатности или осознания спортсменом того, что он использовал допинг, при установлении случаев нарушений, описанных в Правилах. В целях соблюдения Правил, включающих наличие запрещенных субстанций, или же их метаболитов, или маркеров, Правила исходят из принципа строгой ответственности. Согласно принципу строгой ответственности, ответственность лежит на спортсмене, и в любой момент, когда в пробе спортсмена обнаруживаются запрещенную субстанцию (или метаболитов, маркеров), происходит нарушение Правил независимо от того, намеренно или непреднамеренно запрещенная субстанция попала в организм спортсмена. Если в соревновательный период у спортсмена берут пробу и она оказывается положительной, то результаты данного спортивного соревнования автоматически аннулируются согласно Правилам.

Тестирование несовершеннолетних проводится на общих основаниях установленных Международным стандартом по тестированию и расследованиям. Согласие родителей и законных представителей несовершеннолетнего на допинг-контроль считается полученным в силу их согласия на участие несовершеннолетнего в спорте.

## **2.10. Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников гонщиков.**

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и

завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами, девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствует возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### Перечень тренировочных сборов

Таблица № 7

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
3	Восстановительные тренировочные сборы	14	14	участники соревнований
4	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	5	5	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования

### 2.11. Система контроля и зачетные требования

Таблица № 8

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

- на тренировочном этапе - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований. Формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

## 2.12. Нормативы промежуточной аттестации обучающихся по лыжным гонкам

Таблица № 9

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

№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	баллы	НП-1		НП - 2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	БЕГ 30 м/с	5	-	6.0	-	5.8	-	-
		4	-	6.1	-	5.9	-	-
		3	-	6.2	-	6.0	-	-
2.	БЕГ 60 м/с	5	10.7	-	10.5	-	10.5	10.7
		4	10.8	-	10.6	-	10.6	10.8
		3	10.9	-	10.7	-	10.7	10.9
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	5	160	155	165	160	165	160
		4	155	150	160	155	160	155
		3	150	145	155	150	155	150
4.	МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА С МЕСТА (М)	5	18	14	20	16	20	16
		4	17	13	19	15	19	15
		3	16	12	18	14	18	14
Набрать не менее 16 баллов								

Таблица № 10

## 2.13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки Для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

N\N	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	БАЛЛЫ	ТГ - 1		ТГ-2	
			МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	5	-	10.8	-	10.4
		4	-	10.9	-	10.5
		3	-	10.10	-	10.6
2.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	5	15.3	-	14.6	-
		4	15.4	-	14.7	-
		3	15.5	-	14.8	-

3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	5	190	167	203	180
		4	185	162	198	175
		3	180	157	193	170
4.	БЕГ 800м, (МИН.)	5	-	3.35	-	3.20
		4	-	3.36	-	3.21
		3	-	3.37	-	3.22
5.	БЕГ 1000м, (МИН.)	5	3.45	-	3.25	-
		4	3.46	-	3.26	-
		3	3.47	-	3.27	-
6.	Лыжи 3км, (МИН.) (классический)	5	-	15:20	-	14:49
		4	-	15:21	-	14:50
		3	-	15:22	-	14:51
7.	Лыжи 5км, (МИН.) (классический)	5	21:00	24:00	19:38	22:26
		4	21:01	24:01	19:39	22:27
		3	21:02	24:02	19:40	22:28
8.	Лыжи 10км, (МИН.) (классический)	5	42:00	-	41:12	-
		4	42:01	-	41:13	-
		3	42:02	-	41:14	-
9.	Лыжи 3км, (МИН.) (свободный)	5	-	14:30	-	12:43
		4	-	14:31	-	12:44
		3	-	14:32	-	12:45
10.	Лыжи 5км, (МИН.) (свободный)	5	20:00	23:30	19:13	21:39
		4	20:01	23:31	19:14	21:40
		3	20:02	23:32	19:15	21:41
11.	Лыжи 10км, (МИН.) (свободный)	5	42:00	-	39:58	-
		4	42:01	-	39:59	-
		3	42:02	-	40:00	-
Набрать не менее 28 баллов						

Таблица № 11

Для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)

N\N	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	БАЛЛЫ	ТГ - 3		ТГ - 4		ТГ - 5	
			ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	5	-	10.00	-	9.5	-	9.0
		4	-	10.01	-	9.6	-	9.1
		3	-	10.02	-	9.7	-	9.2
2.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	5	14.1	-	13.5	-	13.2	-
		4	14.2	-	13.6	-	13.3	-
		3	14.3	-	13.7	-	13.4	-
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	5	216	191	228	200	240	208
		4	211	186	223	195	235	203
		3	206	181	218	190	230	198
4.	БЕГ 800м, (МИН.С)	5	-	3.05	-	2.50	-	2.40
		4	-	3.06	-	2.51	-	2.41

		3	-	3.07	-	2.52	-	2.42
5.	БЕГ 1000м, (МИН.)	5	3.00	-	2.54	-	2.50	-
		4	3.01	-	2.55	-	2.51	-
		3	3.02	-	2.56	-	2.52	-
6.	Лыжи 3км, (МИН.) (классический)	5	-	13:07	-	11:42	-	10:34
		4	-	13:08	-	11:43	-	10:35
		3	-	13:09	-	11:44	-	10:36
7.	Лыжи 5км, (МИН.) (классический)	5	19:38	22:26	17:27	19:58	15:41	18:00
		4	19:39	22:27	17:28	19:59	15:42	18:01
		3	19:40	22:28	17:29	20:00	15:43	18:02
8.	Лыжи 10км, (МИН.) (классический)	5	41:12	-	36:25	-	32:36	-
		4	41:13	-	36:26	-	32:37	-
		3	41:14	-	36:27	-	32:38	-
9.	Лыжи 3км, (МИН.) (свободный)	5	-	11:15	-	11:15	-	10:04
		4	-	11:16	-	11:16	-	10:05
		3	-	11:17	-	11:17	-	10:06
10.	Лыжи 5км, (МИН.) (свободный)	5	19:13	21:39	16:55	19:05	15:05	17:03
		4	19:14	21:40	16:56	19:06	15:06	17:04
		3	19:15	21:41	16:57	19:07	15:07	17:05
11.	Лыжи 10км, (МИН.) (свободный)	5	39:58	-	35:01	-	31:07	-
		4	39:59	-	35:02	-	31:08	-
		3	40:00	-	35:03	-	31:09	-

Набрать не менее 28 баллов

Таблица № 12

Для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	баллы	ССМ – 1	
			МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
<b>БЫСТРОТА</b>				
1.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	5	13.1	-
		4	13.2	-
		3	13.3	-
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>				
2.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	5	240	200
		4	235	195
		3	230	190
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>				
3.	БЕГ 800м, (МИН.)	5	-	2.40
		4	-	2.41
		3	-	2.42
4.	БЕГ 1000м, (МИН.)	5	3.10	-
		4	3.11	-
		3	3.12	-
5.	Кросс 2 км (мин.)	5	-	10.40
		4	-	10.41
		3	-	10.42
6.	Кросс 3 км (мин.)	5	10.20	-
		4	10.21	-
		3	10.22	-
7.	Лыжи 3км, (МИН.) (классический)	5	-	10.35
		4	-	10.36

		3	-	10.37
8.	Лыжи 5км, (МИН.) (классический)	5	15.50	17.50
		4	15.51	17.51
		3	15.52	17.52
		3	15.52	17.52
9.	Лыжи 10км, (МИН.) (классический)	5	32.50	-
		4	32.51	-
		3	32.52	-
10.	Лыжи 3км, (МИН.) (свободный)	5	-	9.50
		4	-	9.51
		3	-	9.52
11	Лыжи 5км, (МИН.) (свободный)	5	14.50	17.05
		4	14.51	17.06
		3	14.52	17.07
12	Лыжи 10км, (МИН.) (свободный)	5	31.00	-
		4	31.01	-
		3	31.02	-
14	Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	
Юношам набрать не менее 32 баллов Девушкам набрать не менее 28 баллов				

## 2.14. Нормативы итоговой аттестации обучающихся по лыжным гонкам

Таблица № 13

№№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Контрольные упражнения (тесты)	
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1.	БЫСТРОТА	Бег 100 м/с не более 13.1 с	-
2.	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места не более 250 см	Прыжок в длину с места не более 210 см
3.	ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 800м, не более 2 мин.35 сек.	Бег 1000м, не более 3 мин.00 сек.
		Кросс 2 км (не более 10 мин. 10 с.)	Кросс 2км (не более 12 мин. 35 с)
		Лыжи. Классический стиль 5км, (не более 15 мин. 40 с.)	Лыжи, классический стиль 3км, (не более 10 мин. 30 с.)
		Лыжи. Классический стиль 10 км, (не более 32 мин. 45 с.)	Лыжи. Классический стиль 5 км, (не более 17 мин. 40 с.)
		Лыжи. Свободный стиль 5 км, (не более 14 мин. 45 с.)	Лыжи. Свободный стиль 3 км, (не более 9 мин. 45 с.)
		Лыжи. Свободный стиль 10 км, (не более 30 мин. 55 с.)	Лыжи. Свободный стиль 5 км, (не более 17 мин. 00 с.)

## 3. Перечень информационного обеспечения

### ***Аудио- визуальные средства***

1. Развитие гибкости лыжников-гонщиков (CD диск)
2. Зимние Олимпийские игры (CD диск)
3. Чемпионаты Мира по лыжным гонкам (CD диск)

### ***Электронные ресурсы***

1. Российская федерация лыжных гонок - режим доступа: <http://flgr.ru>
2. Департамент физической культуры и спорта ХМАО-Югры – режим доступа:
3. Федерация лыжных гонок ХМАО-Югры – режим доступа: <http://info-ski74.ru>

### ***Используемая литература***

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.



16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
27. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
29. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
30. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
31. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
32. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.  
Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

