

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 5 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ

Л.Ю. Заикина

Приказ от 04.09.2024 № 137-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Лыжные гонки»**

этап начальной подготовки свыше года

Срок реализации программы – 1 год

Возраст занимающихся – 9-17 лет

Составитель:

Закирзянова Евгения Алексеевна,
тренер-преподаватель первой квалификационной категории

г. Карпинск, 2024 г

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ - (этап) высшего спортивного мастерства

ВРВС - Всероссийский реестр видов спорта

СШ - спортивная школа

ЕВСК - Единая Всероссийская спортивная классификация

ЕКП - единый календарный план

ЕКС - Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

НП - (этап) начальной подготовки

ПСП - программа спортивной подготовки

ТЭ (СС) - тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ - (этап) совершенствования спортивного мастерства

УОР - училище олимпийского резерва

ФГТ - федеральные государственные требования

ФКиС - физическая культура и спорт

ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки

ЦСП - центр спортивной подготовки

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУ ДО СШ города Карпинска с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733.

Цель Программы - создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта лыжные гонки и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки свыше года
Количество часов в неделю	8
Общее количество	416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные, групповые, смешанные);
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам (заданиям);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)
-------	---------------------------------------	--

		(без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	Свыше года	
контрольные	3	
Основные	2	

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 5

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

№ П/П	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
		Этап начальной подготовки
		Свыше года
1.	Общая физическая подготовка (%)	60
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2
4.	Техническая подготовка (%)	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Календарный план воспитательной работы

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения Участники, возраст	Ответственные
Модуль «Ключевые общешкольные дела»		
Конкурс рисунков «День супер бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь Обучающиеся СШ 7-12 лет	Педагог-организатор
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца) Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	Июнь Обучающиеся СШ	
Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Познавательное – игровая программа «Знатоки ПДД»	Апрель Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Модуль «Учебно-тренировочные занятия»		
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренер-преподаватель
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель Сильнейшие обучающиеся СШ	
Модуль «Экскурсии и походы»		
Поход на «Липовую гору»	Сентябрь	Тренер-преподаватель
Модуль «Школьные медиа»		
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта»	Март Обучающиеся клуба СШ	
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март Обучающиеся СШ	
Модуль «Работа с родителями»		
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	Тренер-преподаватель
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский	Сентябрь, январь Родители воспитанников	

травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	СШ, тренеры-преподаватели	
Модуль «Социальное взаимодействие»		
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь, июнь Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.		Педагог-организатор, тренер-преподаватель

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 7

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов, а также родительских собраний; - оценка уровня знаний <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -веселые старты, эстафеты, соревнования - Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - 	1-2 раза в год	<p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео</p> <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке</p>

			препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	--	--	---

2.7. План инструкторской и судейской практики

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Таблица 9

Предназначение	Задачи	Средства мероприятия	и Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических	Восстановление	Рациональное	Чередовани

качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	функционального состояния организма и работоспособности	чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	е различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
---	---	---	--

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участие обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

Таблица 10

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	Не более	
			11,0	11,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	140
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	Количество раз	Не менее	
			35	30

	мин)			
1.4.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			5.50	6.20

IV. Рабочая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (спортивной дисциплине)

4.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года обучения

Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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.

Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега»: скользящие движения вперед-назад; изменение темпа и ритма движений, меняя амплитуду движений; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж; передвижение вправо, влево приставными шагами; передвижение приставными шагами в стороны /разглаживая снег/; прыжки на месте /в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры/, продвижение приставными прыжками в стороны; передвижение прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге; садиться и ложиться на лыжи; садиться рядом с лыжами; правильно и быстро вставать.

Упражнения в движении: передвижение по ровной или слегка пологой местности ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне, то же с приседанием и выпрямлением; передвижение ступающим шагом с поворотами /зигзагом/; ходьба ступающим шагом, чередуя широкие и короткие шаги; ходьба скользящим шагом по лыжне; продвижение скольжением на двух, на одной лыже после предварительного небольшого разбега; ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагом вокруг предметов /деревья, кустарники, кочки и т.д./, передвижение по равнине и в пологие подъемы "полуелочкой" и "елочкой"; переход с одной, параллельно идущей лыжни, на другую; игры и игровые задания на равнинной местности.

Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью /равновесием/ на скользящей опоре: спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойке; в различных стойках; спуски после разбега; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж; одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки; спуски в положении шага; подпрыгивание во время спуска; то же, но подпрыгивая поднимать только носки лыж или только задники лыж, спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков; спуски тройками, взявшись за руки, выдвигая вперед среднего, подтягивая крайних; спуски в основной, высокой стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи; то же, отрывая при этом носок лыжи; спуск на одной лыже в шеренге, взявшись за руки; спуск в средней, высокой стойке с поочередным отрывом правой и левой лыжи; то же с постепенным увеличением дальности скольжения на одной лыже; то же с переступанием в сторону на параллельный след; спуски со склонов в основной стойке с переходом на

коньковый ход /после скатывания и на пологих склонах/ спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот; спуски поворотом переступанием после выката; спуски без палок с различным положением рук; спуски с различными движениями рук; спуски с различными положениями головы /голова повернута в влево, вправо, вверх/; спуски при встречном ветре и снегопаде; спуски в сумеречное время и с закрытыми глазами /на ровных склонах/; спуски с проездом в ворота различного размера и формы; спуски с расстановкой предметов в определенных местах; спуски с собиранием предметов, спуски с метанием снежков в цель.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом.

С этой целью вначале следует передвигаться по лыжне "полушагом" с большим наклоном туловища, удерживая палки за верхние концы/ вдеть руки в петли палок/ параллельно лыжне.

По мере овладения упражнением постепенно увеличивать длину шага, сильнее отталкиваясь ногой и переходя на скольжение то на одной, то на другой лыжне.

Техническая подготовка

Практические занятия

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Ходы разучиваются и совершенствуются в следующей последовательности: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный и попеременный четырехшажный ход. Одновременный бесшажный, изученный ранее при овладении рациональным отталкиванием палками, постоянно применяется и совершенствуется при овладении одновременными ходами.

Внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжных ходов. С остальными ходами может быть проведено, главным образом, ознакомление.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Обучение основным элементами конькового хода.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками: передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкивание одной палкой; передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. При выполнении указанных и подобных упражнений необходимо обращать внимание на активные движения туловищем.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге; махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки; передвижение в наклоне "полушагом", палки поперек лыжи удерживаются руками хватом сверху на ширине плеч, кисти на уровне коленей; передвижение "полушагом" с махом рук с палками, взятыми за середину; передвижение скользящим шагом без палок и 20 с палками, взятыми за середину, акцентированным размахиванием рук; передвижения скользящим шагом в небольшие подъемы; ходьба без палок по накатанной лыжне, по рыхлому снегу.

Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 12

	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки свыше года	История возникновения вида спорта и его развитие. Закаливание организма	30 30	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спорта	60	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60	Декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	60	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	60	Февраль	Понятия о технических элементах вида спорта.

	элементам техники и тактики вида спорта			Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	Апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	60	Май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Тактическая подготовка

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на равнине и в подъемы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двухшажный и иногда попеременный четырехэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы - одновременный одношажный и двухшажный; бесшажный - чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двухшажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

Психологическая подготовка

Моральные качества, свойственные спортсменам, добросовестное отношение к труду, к социальной собственности, настойчивость, решительность, смелость, трудолюбие, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и взаимовыручка, организованность, дисциплина, уважение к одноклассникам.

Спортивная честь и культура поведения, патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства лыжника-гонщика. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Самоконтроль лыжника-гонщика, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям по лыжным гонкам. Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Питание. Рациональное, сбалансированное питание. Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 3-5 соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки лыжника-гонщика. Определение путей дальнейшего обучения.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапов спортивной подготовки.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются при составлении годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы:

- лыжная трасса;
- лыже-роллерная трасса;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт оборудованный;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 14);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	1
5.	Держатель для утюга	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Зеркало настенное (0,6*2 м)	комплект	4
8.	Измеритель скорости ветра	штук	2
9.	Крепления лыжные	пар	12
10.	Лыжероллеры	пар	12
11.	Лыжи гоночные	пар	12
12.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
13.	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Мяч баскетбольный	штук	1
16.	Мяч волейбольный	штук	1
17.	Мяч футбольный	штук	1
18.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
19.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Палки для лыжных гонок	пар	12
22.	Пробка синтетическая	штук	24
23.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
24.	Секундомер	штук	4
25.	Скакалка гимнастическая	штук	12
26.	Скамейка гимнастическая	штук	2
27.	Скребок для обработки лыж (3-5 мм)	штук	30
28.	Снегоход	штук	1
29.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
30.	Стальной скребок	штук	10
31.	Стенка гимнастическая	штук	4
32.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
34.	Термометр для измерения температуры снега	штук	4
35.	Термометр наружный	штук	4
36.	Утюг для смазки	штук	4
37.	Нетканый материал «Фибертекс»	штук	30

38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	комплект	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электротреккер	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «классический стиль» (классический ход)	пар	12
2.	Ботинки лыжные для спортивной дисциплины «свободный стиль»	пар	1
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	2
4.	Чехол для лыж	штук	1
5.	Очки солнцезащитные	штук	3
6.	Нагрудные номера	штук	2

6.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, и иным условиям

Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии со штатным расписанием. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

1. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е.А. Гаврилова. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
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. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
7. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
8. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
10. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
11. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./Т. Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – XII, 259 с.: с ил.
13. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
14. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной наук. М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок.

**Годовой учебно-тренировочный план отделения «Лыжные гонки»
Этап начальной подготовки свыше года**

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		Свыше года
		Недельная нагрузка в часах
		8
		Максимальная продолжительность УТЗ в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		12
1	Общая физическая подготовка	249
2	Специальная физическая подготовка	104
3	Участие в соревнованиях	10
4	Техническая подготовка	41
5	Теоретическая подготовка	8
6	Углубленное медицинское обследование	4
ИТОГО:		416

Календарно – тематическое планирование на 2024 -2025 учебный год

Отделение: Лыжные гонки

Группа: Этап начальной подготовки свыше года

№	Разделы подготовки	Месяцы												ИТОГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	18	24	19	18	23	20	20	20	21	20	25	21	249
2	Специальная физическая подготовка	10	12	8	7	9	6	6	10	11	8	12	5	104
3	Участие в соревнованиях	1	1		2	1	2	2			1			10
4	Техническая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	41
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1				8
6	Медицинское обследование					2							2	4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	32	40	32	32	40	32	32	36	36	32	40	32	416

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских игр. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Инструктаж по пожарной безопасности в СШ. Инструктаж по ПДД.	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости, быстроты, гибкости. Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.	18
3.	Техническая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими ходами на лыжероллерах.	2
4.	Специальная физическая подготовка	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения	10
5.	Участия в соревнованиях	Эстафета Юность, кросс Нации.	1
		ИТОГО:	32

Октябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Обще развивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.	24
3.	Техническая подготовка	Обучение основных элементов конькового хода на месте и в движении.	2
4.	Участия в соревнованиях	Легкоатлетический кросс, посвященный памяти погибших при исполнении служебного долга сотрудников МВД	1
5.	Специальная физическая подготовка	Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков.	12
		ИТОГО:	40

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.	19
3.	Техническая подготовка	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	4
4.	Специальная физическая подготовка	Развитие выносливости, быстроты, гибкости. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения.	8
		ИТОГО:	32

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля Инструктаж по ПДД. Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.	1
2.	Общая физическая подготовка	Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны	18

		вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.	
3.	Техническая подготовка	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	4
4.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	7
5.	Участие в соревнованиях.	Открытие зимнего сезона по лыжным гонкам. Открытое первенство по лыжным гонкам на приз «Областная газета»	2
		ИТОГО:	32

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Инструкция по действиям постоянного состава и обучающихся в условиях возможного биологического заражения.	1
2.	Общая физическая подготовка	Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе	23
3.	Техническая подготовка	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	4
4.	Специальная	Комплексы специальных упражнения на лыжах.	9

	физическая подготовка	Развитие выносливости и силы.	
5.	Участие в соревнованиях.	Рождественский спринт по лыжным гонкам. Открытое первенство по лыжным гонкам «Вечерний Североуральск»	1
6.	Медицинское обследования		2
		ИТОГО:	40

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении, индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.	20
3.	Техническая подготовка	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	4
4.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	6
5.	Участие в соревнованиях.	Областные соревнования по лыжным гонкам на призы депутата Д.Г. Жукова. Окружные соревнования по лыжным гонкам на призы Администрации ГО Карпинск.	1
		ИТОГО:	32

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам. Инструкция для учащихся СШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	

2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения, циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.	20
3.	Техническая подготовка	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	4
4.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	6
5.	Участие в соревнованиях	Муниципальные соревнования по лыжным гонкам, посвященные памяти погибших при исполнении служебного долга сотрудников МЧС. Закрытие зимнего сезона по лыжным гонкам	2
		ИТОГО:	32

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Инструкция по пожарной безопасности в СШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.	20
3.	Техническая подготовка	Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков	4
4.	Специальная физическая подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	10
5.	Участие в соревнованиях	Первенство СШ по ОФП	1
		ИТОГО:	36

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Инструктаж по ПДД. Инструкция при захвате террористами заложников.	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.	21
3.	Техническая подготовка	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	3
4.	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты.	11
		ИТОГО:	36

Июнь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения плугом. Инструкция при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде	
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз -	20

		назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.	
3.	Техническая подготовка	Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом на лыжероллерах и без них.	3
4	Специальная физическая подготовка	Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах.	8
5	Участие в соревнованиях	«Гладкий бег». Легкоатлетический пробег «Походяшинские тропы»	1
		ИТОГО:	32

Июль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом». Инструкция при поступлении угрозы террористического акта по телефону	
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.	25
3.	Техническая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими ходом на лыжероллерах и без них.	3
4	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах.	12
		ИТОГО:	40

Август

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного	

		бесшажного хода и торможения «плугом». Инструкция при поступлении угрозы террористического акта по телефону	
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.	21
3.	Техническая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими ходом на лыжероллерах и без них.	4
4	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах.	5
5	Медицинское обследование		2
		ИТОГО:	32

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025