УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа
Рыбинского района»
_____ Н.В. Терешкова
01 сентября 2023г.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) предназначена для Спортивной школы (далее - Организация) образовательной деятельности по спортивной подготовке лыжных гонок с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17 сентября 2022 г. №733[1] (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный	5	12	10

спортивной специализации			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия, применяемые виды (формы):

Тип	Формы организации	Возможные выгоды
Групповое учебно-тренировочное занятие	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
	Запрограммированное	Сосредоточение внимания

	учебно-тренировочное занятие под руководством тренера-преподавателя	тренера-преподавателя и спортсмена на конкретных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальное учебно-тренировочное занятие	Запрограммированное учебно-тренировочное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
	Свободное или почти свободное учебно-тренировочное занятие без строго плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное учебно-тренировочное занятие	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-	-	14	18	18

	тренировочные мероприятиям по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

1. Годовой учебно-тренировочный план

В условиях 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.

1.1. 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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

1.2. 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;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

1.3. 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 тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

1.4. Годовой учебно-тренировочный план рекомендуется с учетом:

- объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее	234-	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

количество часов в год	312					

- соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
4.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	4-6	5-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет				
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10-14	16	16	18	18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12	12	12	10	10	10	10	10	4	1
1.	Общая физическая подготовка	142	180	220	208-260	282	282	300	300	260-280	200-280
2.	Специальная физическая подготовка	42	78	100	144-180	250	250	260	260	322-360	410-504
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	8	10-20	80	80	100	100	124-150	180-280
4.	Техническая подготовка	35	31	40	82-112	80	80	100	100	104-120	100-140
5.	Тактическая подготовка	3	4	8	10-20	22	22	30	30	40-58	60-100
6.	Теоретическая подготовка	2	4	8	10-20	22	22	30	30	30-40	50-60
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	10-20	22	22	24	24	30-40	50-60

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	8	10-20	14	14	20	20	30-40	50-60
9.	Инструкторская практика	-	-	-	8-18	16	16	18	18	20-30	24-30
10.	Судейская практика	-	-	-	8-18	16	16	18	18	20-30	24-30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	8	10-20	14	14	18	18	30-50	50-60
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	8	10-20	14	14	18	18	30-50	50-60
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**416**	**520-728**	**832**	**832**	**936**	**936**	**1040-1248**	**1248-1664**

2. Календарный план воспитательной работы

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время воспитанников.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества;	В течение года

		-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса , периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	

3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих	В течение года

		достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	Профилактика у детей, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, нравственного поведения и положительного отношения к социально-значимым факторам, путем подбора методов и педагогических приемов		
5.1.	Осуществление мер по защите и восстановлению прав и законных интересов несовершеннолетних, выявлению и устранению причин и условий, способствующих безнадзорности, правонарушениям и антиобщественным действиям несовершеннолетних	-работа коллектива спортивной школы с детьми и их родителями, законными представителями; -индивидуальная работа с детьми; -работа тренера-преподавателя с родителями	В течение года
5.2.	Осуществление мер, предусмотренных действующим законодательством по координации деятельности органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних		В течение года
5.3.	Анализ причин и условий, способствующих нарушению прав несовершеннолетних, их безнадзорности,		В течение года

	правонарушениям и антиобщественному поведению, фактов жесткого обращения с несовершеннолетними, выработка мер по их предупреждению и устранению		
6.	Нравственное воспитание		
6.1.	Формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения	Работа с семьей и общеобразовательными учреждениями через спортивную деятельность	В течение года
7.	Спортивно-эстетическое и правовое воспитание		
7.1.	Поведение спортсмена, ориентированное на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом	Нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой (честная борьба, исключение возможности использования допинга, уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания)	В течение года

3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Определения терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте нахождения.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обепечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая	«Играй честно»	По	Проведение викторины на

	викторина		назначению	крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по допингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятий: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

				сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

4. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие организации спортивных соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах этапа начальной подготовки.

Со второго года обучения, спортсмены тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Спортсмены должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе спортивных соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года обучения тренировочного этапа (этап спортивной специализации) спортсменов должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил спортивных соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила спортивных

соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише.

На втором и далее годах обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируются объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в данных группах должны знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри спортивной школы или в районе.

Планы инструкторской и судейской практик

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)			
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 конькового и классического хода. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	В соответствии с планом спортивной подготовки
Группы ССМ, ВСМ			
2	Освоение методики	Организация и проведение спортивно-массовых	В соответствии

	проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-оздоровительной организации или образовательном учреждении	мероприятий под руководством тренера-преподавателя	с планом спортивной подготовки
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и в спортивных мероприятиях.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя:

- ✓ рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена;
- ✓ сочетание объемов общей и специальной подготовки;
- ✓ построение микро-, мезо- и макро- циклов;
- ✓ правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- ✓ полноценную индивидуальную разминку;
- ✓ подбор упражнений для активного отдыха и расслабления;

- ✓ создание комфортного эмоционального фона;
- ✓ варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями;
- ✓ использование различных средств восстановления.

Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

Медико-биологические средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее, чем через 40-60 мин.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто, весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План восстановительных мероприятий

Средства восстановления	Периоды подготовки (этап, месяц)											
	1	1	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3

	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Педагогические												
Программирование тренировочного процесса с обеспечением оптимальных соотношений различных по направленности, объему и интенсивности тренировочных нагрузок	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Правильное чередование тренировочных нагрузок, активного и пассивного отдыха, рациональное построение недельных микроциклов, тренировочного дня и отдельных тренировок	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Варьирование тренировочных нагрузок	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Комплекс упражнений для быстрейшего развертывания восстановительных процессов	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Медико-биологические												
Основные гигиенические средства: оптимальный суточный режим, специализированное питание, закаливание, психогигиена	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Дополнительные гигиенические средства гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, контрастный душ, хвойная ванна, восстановительное плавание	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Спортивный массаж - общий восстановительный массаж, кратковременный восстановительный массаж, частный восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Витаминные комплексы	●	●				●		●	●			
Фито-препараты	●	●				●		●	●			
Физиотерапевтические методы	**по мере необходимости**											
Психологические												
Положительный эмоциональный фон во время тренировок и активного отдыха	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Психомышечная тренировка (ПМТ)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

1 этап - общеподготовительный период, 2 этап - специально-подготовительный период, 3 этап - соревновательный период, 4 этап - переходный период.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-2 года обучения основной путь оптимизации восстановительных процессов - 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.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3-5-го года обучения и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал, широко используется медико-биологические и психологические средства.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают 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. Энергозатраты при этом могут достигать предельных величин.

Приблизительный уровень энергозатрат лыжника-гонщика

Длина дистанции, км	Расход энергии, ккал
10	**900**
20	**1700**
30	**2400**
50	**4000**

Средние величины энергозатрат спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках, составляют: для мужчины (масса тела 70кг) 5500-6500 ккал в сутки, для женщины (масса тела 60кг) 4500-5500 ккал в сутки.

Основные требования к режиму и рациональному питанию в соревновательный период.

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайне мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Спортсменам должно быть известно заранее какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Избегать пресыщения во время еды. Есть часто, понемногу и ту пищу, которая легко усваивается.

3. Гарантия готовности к спортивным соревнованиям - нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и

печени. Это достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

4. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

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

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3-2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника-гонщика должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов 60-61%.

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) - калий, натрий, магний, фосфор - поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие - железо, цинк, медь, кобальт, йод - поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль. Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые лыжниками-гонщиками, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так очень заметно повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэнергетических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят 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, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). 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.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсмена проводится строго индивидуально. При организации фармакологического воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышение физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Суточная потребность организма лыжника-гонщика в витаминах

Витамины, мг	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
С	15-200	210-350
В	3,4-3,8	4,0-4,9
В2	3,8-4,3	4,6-5,6
В6	6,0-7,0	8,0-9,0
В12	0,005-0,006	0,008-0,01
В15	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3,0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20-40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение

иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

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, внушительного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

I. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получив уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах видах спорта «лыжные гонки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30

	лежа на спине (за 1					
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.00	4.15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14.20	15.20
2.2.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13.00	14.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.35
1.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			9.40	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.40
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			31.00	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.00
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.30	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	8.15
1.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			9.20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	17.20
2.2.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			30.30	-
2.3.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	16.40
2.4.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			28.00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

II. Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки»

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

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.) В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных лыжников-гонщиков должно идти по пути содействия их естественному развитию. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней спортивной подготовки.

Физическая подготовка. На начальном этапе спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями организма школьников решаются конкретные задачи по развитию физических качеств (ловкости, равновесия, быстроты реакции, мышечной силы).

Для развития координации движений используются специальные комплексы упражнений, состоящие из последовательных движений разноименными руками и ногами. При выполнении таких упражнений необходимо соблюдать постепенность их усложнения и увеличения темпа.

Развитие равновесия - одна из важнейших задач общей физической подготовки в этом возрасте. С этой целью применяются ходьба по гимнастической скамейке и бревнам различной толщины, установленным на разной высоте, ходьба на носках в полуприседе, в приседе, выпадами, боком, с поворотами, а также различные вращательные и маховые движения на уменьшенной плоскости (на пнях, камнях и т.д.) и на качающейся опоре.

Помимо этого, в занятиях, необходимо включать упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад вправо и влево; быстрые движения в различных плоскостях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360^0 на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем; ходьбу и бег с

различной скоростью боком и спиной вперед. С внезапными остановками и резкими переходами в разнообразные статические положения; кувырки вперед, назад, боком с последующими движениями руками, прыжками и ходьбой с остановками.

Все эти упражнения можно усложнить, увеличивая число повторения, выполняя их с закрытыми глазами, изменяя положения головы в различной последовательности и т.д.

На начальном этапе уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных лыжников-гонщиков. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Силовая тренировка в лыжных гонках выполняет четыре следующих функции:

1. Повышение потенциала развития силы в конкретных мышцах, задействованных в лыжных гонках.
2. Улучшение способности лыжника контролировать и управлять центральной мускулатурой.
3. Развитие мышцы вокруг главных суставов для повышения их стабильности.
4. Предотвращение травм.

Основное внимание силовым тренировкам надо уделять весной, летом и осенью. С выпадением снега следует делать короткие силовые тренировки.

Следует быть очень осторожными при использовании максимальной силой тренировки с гантелями или штангой. При силовой тренировке достаточно нагрузки с собственным весом тела и использования упражнений для развития мышц, задействованных при лыжном ходе, таких как подтягивание, подъем туловища и глубокие прыжки и т.д.

Тренировка гибкости направлена на развитие подвижности суставов или ее сохранение. При выполнении упражнений рекомендуется пауза в течение 20-30 секунд, 3-6 подходов с повторением на каждую группу мышц.

С раннего возраста должны быть разработаны хорошие повседневные комплексы для развития подвижности, которые должны выполняться 3-7 раз в неделю по 5-10 мин. Особенно важным является растяжка и тренировка на гибкость главных суставов, таких как плечо, бедро, лодыжка.

Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач общей физической подготовки, применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений (блоков тренировочных заданий, в приложении 1 (этап начальной подготовки настоящей программы).

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ перед занятием, упражнения в игровой форме, образные сравнения, имитации. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятным и детям, интересными и эмоциональными. Особое внимание в обучении детей ходьбе на лыжах занимают предметные (зрительные) и ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка лыжных ходов.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной подготовки является обучение технике лыжных ходов:

- обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами;
- обучение специальными подготовительными упражнениями, направленными на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом;
- совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором» «поворотом», соскальзыванием, падением;
- обучение поворотам на месте и в движении;
- знакомство с основными элементами конькового хода.

При обучении ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление в характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль

играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний. Показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок в младшем школьном возрасте не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

На первом году обучения в группах начальной подготовки не следует спешить с изучением других ходов, так как в силу своего физического развития, занимающиеся, еще не могут правильно освоить технику их отдельных элементов. В работе с младшими школьниками недопустима поспешность в обучении; необходимо с первых же занятий прививать правильные навыки и добиваться прочного их усвоения. Обучение проходит на учебном круге после предварительной разминки, а совершенствование техники - на учебно-тренировочных кругах с различным рельефом. Необходимо иметь несколько кругов различной длины и рельефа (500 м, 2 км, 2-3 км).

При появлении нормального снежного покрова на склонах необходимо включать в занятии изучение горнолыжной техники. Основное внимание уделяется технике спусков, воспитанию смелости и устойчивости. В этом возрасте важно научить детей, прежде всего, свободному спуску на высокой скорости со склонов различной крутизны. Здесь особенно важна постепенность в переходе к более сложным спускам, чтобы избежать травм, так как после падения у ребят иногда возникает чувство страха, которое может надолго задержаться в освоении горнолыжной техники. Поэтому первоначальное обучение проводится на открытых ровных склонах. Юные спортсмены, хорошо овладевшие элементами горнолыжной техники, значительно легче и быстрее овладевают лыжными ходами.

После выпадения снега и до его таяния большинство тренировок должно проводиться на лыжах. До 10-летнего возраста только игровые занятия на лыжах. В апреле - октябре использовать для физической подготовки другие виды спорта.

Структура первого года этапа начальной подготовки не имеет признаков традиционной периодизации, которая начинает приобретаться только к концу этапа.

То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены учебному режиму школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро - и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к одному месяцу. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных лыжников-гонщиков в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период. Объем тренировочной работы за месячный мезоцикл пребывания в спортивном лагере может составить 70-85 часов. В сравнении с обычным месячным объемом 35-50 часов (3-4 тренировочных занятия в неделю) в течение учебного года это составляет более чем двукратное увеличение объема тренировочных нагрузок. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу постепенности.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Ориентировочный план летнего недельного микроцикла (для групп начальной подготовки третьего года обучения)

День недели	**Содержание тренировки**	**Время (час)**	**Интенсивность**
Понедельник	Бег 10 минут в слабой интенсивности. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Спортигры (футбол) - 1час. Упражнения на растягивание - 10 минут.	1,5	В циклических упражнениях интенсивность низкая

	Спортигры можно заменить тренировкой на велосипеде или бегом по пересеченной местности		
Вторник	Интервальная тренировка 3 серии по два ускорения по 1,0 мин. Скорость ускорений в серии должна быть одинаковой. Отдых между ускорениями 1 мин. Отдых между сериями 3 мин. В перерывах использовать восстановленный бег слабой интенсивности. Интервальную тренировку можно чередовать со спортивными и подвижными играми	1,5	Интенсивность ниже соревновательной. Контролировать прохождение отрезков с одинаковой скоростью
Среда	Отдых		
Четверг	Бег 10 мин слабой интенсивности. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Круговая тренировка на развитие силы 2 серии, 7-8 станций, упражнения на все группы мышц (руки, плечевой пояс, пресс, ноги), режим выполнения 30/30. спортивные игры 30 мин. Упражнения на растягивание - 10 минут	1,5	
Пятница	Отдых		
Суббота	Бег 10 минут слабой интенсивности. Общеразвивающие упражнения 15 минут. Беговые эстафеты с продолжительностью этапов 10, 15, 20 секунд перерывами на восстановление - 3 минуты. В перерывах использовать восстановительный бег слабой интенсивности	1,5	Интенсивность в ускорениях не контролировать
Воскресенье	Поход по пересеченной местности в составе группы 1,5-2,0 часа	2,0	Интенсивность низкая

Ориентировочный план зимнего недельного микроцикла (для групп начальной подготовки третьего года обучения)

День недели	**Содержание тренировки**	**Время (час)**	**Интенсивность**
Понедельник	Бег 10 минут в слабой интенсивности. Общеразвивающие упражнения 15 мин. Бег слабой интенсивности 30 минут.	1,0	Низкая

	Упражнения на растягивание - 10 мин.		
Вторник	Равномерно на лыжах 20 минут. Во второй части разминки три раза по 1 минуте через минуту повышение интенсивности до средней. 2-3 эстафеты (спортсмен проходит 5-6 этапов по 1-1.5 минут). Силовая тренировка на лыжах 20 минут. (Передвижение одновременным бесшажным ходом, без палок - по заданию). Упражнения на растягивание - 10 минут.	1,5	Интенсивность на ускорениях не контролировать
Среда	Равномерная тренировка на лыжах 1.0 час (Совершенствование техники способов передвижения).	1,0	Интенсивность низкая
Четверг	Переменная тренировка на лыжах с использованием различных игр. Ускорения в процессе занятия от 10 сек до 50 сек. Упражнение на растягивание 10 минут.	1,0	Интенсивность на ускорениях не контролировать
Пятница	Отдых		
Суббота	Разминка (к этому времени спортсмен умеет ее делать). Участие в соревнованиях или контрольном старте на дистанции не более 3 км. Передвижение равномерно на лыжах 10 минут.	1,5	Интенсивность не контролировать
Воскресенье	Поход на лыжах в составе группы до 2 часов.	2,0	Интенсивность низкая

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований. Существенное внимание уделяется спортивным соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники лыжника-гонщика. Спортивные соревнования проводятся по упрощенной программе на укороченные дистанции. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации занимающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в лыжном спорте.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе, в отличие от этапа начальной подготовки, имеет место выраженная периодизация спортивной подготовки в годичном цикле. В зависимости от этапа спортивной подготовки годичный цикл может включать: один, два, три и более макроциклов.

Тренировочный этап 1-2 года обучения

План-схема построения годичного цикла лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 1-2 года обучения

Периоды подготовки									
Подготовительный						Соревновательный			Переходный
Общеподготовительный			Специально-подготовительный			Предварительный	Основных соревнований		
Мезоциклы									
Втягивающий	Базовый общеподготовительный 1.	Базовый общеподготовительный 2.	Базовый специально-подготовительный 1.	Базовый специально-подготовительный 2.	Базовый специально-подготовительный 3.	Предсоревновательный	Соревновательный 1.	Соревновательный 2.	Восстановительный
Продолжительность (количество недель)									
4	5	5	5	5	6	4	5	6	7
май									

Общая стратегия подготовки лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 1-2 года обучения ярко представляется задачами, решаемыми в мезоциклах как подготовительного, так и соревновательного периодов.

Так, обще-подготовительный этап начинается втягивающим мезоциклом, в ходе которого организм спортсменов постепенно подготавливается к выполнению тренировочной нагрузки с необходимыми параметрами. Но это не значит, что во втягивающем мезоцикле необходимо организму дать испытывать все возможные режимы работы. Основная задача данного мезоцикла - расширить функциональные возможности аэробной системы энергообеспечения подростков, выйти на необходимый исходный уровень функциональной подготовленности. Вместе с тем решается задача формирования базы движений.

Базовые обще-подготовительные и специально-подготовительные мезоциклы имеют цель - выход на новый, более высокий уровень общей и специальной подготовленности.

В соревновательном периоде могут быть выделены предсоревновательный и соревновательные мезоциклы, в которых юные спортсмены принимают участие в ряде контрольных (предварительных) и основных спортивных соревнованиях.

Распределение объема тренировочной деятельности с использованием отдельных средств в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 1 года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Количество тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190
Количество тренировок	12	18	22	24	16	14	16	18	16	16	16	12	200
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	38	22	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем	110	185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Распределение объема тренировочной деятельности с использованием отдельных средств в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 2 года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Количество тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Количество тренировок	13	19	25	26	16	12	16	18	20	18	16	12	214
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	35	46	70	84	85	67	26	-	-	-	-	25	438
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	3
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	16	10	4	-	-	-	-	-	53
Всего	92	126	191	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1305
Лыжероллеры I зона, км	-	30	55	41	22	20	10	-	-	-	-	-	189
II зона, км	-	20	35	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	-	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	-	50	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	20	60	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	5	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	25	80	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные и подвижные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Направленности и средства решения задач спортивной подготовки в зависимости от типа мезоцикла

Тип мезоцикла	Направленность подготовки	Средства
Втягивающий	Высокий объем тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности	Общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения
Базовый	Увеличение объема и интенсивности. Повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов	Специально-подготовительные
Контрольно-подготовительный	Высокая интенсивность тренировочной нагрузки, соответствующей или приближенной к соревновательной, сочетание тренировочной работы с участием в спортивных соревнованиях	Соревновательные и специально-подготовительные
Предсоревновательный (подводящие)	Моделирование режима предстоящих спортивных соревнований, обеспечение адаптации к конкретным условиям и создание оптимальных условий для полной реализации возможностей в решающих стартах	Соревновательные и специально-подготовительные
Соревновательный (проводятся по наличии несколько спортивных соревнований в течение 3-5 недель)	Поддержание стабильных компонентов подготовленности, обеспечение наивысшей готовности к конкретному старту. Снижение объема до 25-30% со средней и малой интенсивностью	Комплексное применение биологических, гигиенических, психологических и педагогических средств
Восстановительно-подготовительный (между двумя соревновательным и мезоциклами)	Восстановление спортсменов после серии новых соревнований, требующих не сколько физических, сколько ненужных затрат, а также подготовка к новой серии спортивных соревнований	Обще- и специально-подготовительные
Восстановительно-поддерживающий (характерны для переходного периода)	Не допустить перенапряжение и перетренировку	Обще-подготовительные и неспецифические

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе 1-2 года обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки лыжников-гонщиков. 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 как общей, так и специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки и высокоинтенсивных физических нагрузок приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но при этом наблюдается быстрое исчерпание резервных возможностей спортсменов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе первого-второго года обучения должно быть постепенное увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировочных воздействий.

Допустимые объемы основных средств подготовки на тренировочном этапе 1-2 года обучения

Показатель	юноши		девушки	
	Год обучения			
	1-ый	2-ой	1-ый	2-ой
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитация, км	1100-1200	1200-1400	1000-100	1100-1200

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин.	La, мМоль/л
IV	Максимальная	>106	>190	>13
III	Высокая	91-105	179-189	7-10*
II	Средняя	76-90	151-178	4-6
I	Низкая	<75	<150	<3

Примечание * - у детей и подростков продукция лактата в высокоинтенсивных упражнениях снижена в сравнении с взрослыми.

Как показывает практика подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации, принцип тренировочной работы «чем больше и интенсивней, тем лучше» уходит в прошлое. В современных условиях отказа от использования средств,

стимулирующих искусственно скорость восстановительных процессов, педагогический процесс ориентируется на биологические закономерности увеличения темпов восстановительных реакций в организме спортсменов. Это известные механизмы окислительно-восстановительных реакций, возможности которых тренируемы в упражнениях аэробного характера.

Анализ практики построения тренировочного процесса в большинстве видов спорта показал, что самое большое количество методических ошибок тренеры допускают именно при построении микроциклов. Микроцикл представляет собой комплекс тренировок, в котором решаются в полной мере задачи конкретного этапа спортивной подготовки, и обеспечивается рост тренированности спортсменов. Содержание микроциклов - это есть комплекс тренировочных воздействий, которые определяются целью и задачами периода подготовки.

В микроциклах учитываются все требования к тренировочному процессу: динамика нагрузок, принципы тренировки, сроки тренировочных эффектов, направленность нагрузки и соотношение объема и интенсивности, соотношение общей и специальной подготовки. Список можно продолжить.

Типы микроциклов

Тип МКЦ	Цель	Уровень нагрузки	Особенности	Длительность
Втягивающий	Адаптация к предстоящим нагрузкам	Низкий, средний	Постепенное увеличение нагрузок	5-7 дней
Нагрузочный или ординарный	Увеличение уровня подготовленности	Средний - значительный	Варьирование средних, значительных и низких по уровню нагрузок	5-7 дней
Ударный	Увеличение уровня подготовленности путем применения более высоких тренировочных нагрузок	Значительный - высокий	Использование значительных нагрузок, превышающих по уровню ранее используемых	3-4 дня
Восстановительный	Активное восстановление	низкий	Использование широкого спектра средств	3-7 дней
Предсоревновательный	Непосредственная подготовка к спортивному соревнованию	средний	Настройка на соревнование, использование специфических средств	5-7 дней
Соревновательный	Участие в спортивных соревнованиях	Высоки - очень высокий	Специфические виды спорта, соревновательные выступления	2-3 дня

Конструкция МКЦ нагрузочного типа, особенно в базовых мезоциклах, связана с исчерпанием **текущего адаптационного резерва**, поэтому необходимо строго учитывать эффект от каждого предыдущего тренировочного занятия при формировании последовательности занятий в микроблоке и микроцикле.

Формирование тренировочного эффекта, т.е. образование системного структурного следа (адаптивных преобразований во всех системах организма) происходит преимущественно во время отдыха после тренировочного занятия с определенной нагрузкой.

Сроки сохранения эффекта и восстановления от предыдущих тренировочных нагрузок

Направленность нагрузки	Продолжительность
На выносливость аэробную	До 2 суток
На выносливость аэробно-анаэробную	Не менее 48 часов
Скоростно-силовая, не связанная с гликолизом	2 часа
Скоростно-силовая, скоростная, гликолитическая	Не менее 5 суток!

Методическое решение при построении микроцикла нагрузочного типа при условии проведения одного тренировочного занятия в день.

В первый день - тренировка с проявлением скоростных или координационных способностей. Выполняется на отдохнувших мышцах и не приводит к большему напряжению организма.

Второй день - тренировка на выносливость.

Третий день - скоростно-силовая тренировка, не связанная с гликолизом.

Четвертый день – аэробная, восстановительная.

Пятый день - выносливость.

Шестой день - перед днем отдыха целесообразно проводить силовую тренировку, чтобы активизировать биосинтез белка в мышцах, выполнявших основную нагрузку. Завершить занятие аэробной пробежкой с целью снятия острой фазы утомления от выполнения силовой нагрузки.

Седьмой день - день отдыха.

Модель ординарного нагрузочного микроцикла

День МКЦ	Направленность нагрузки	Стороны подготовки
1 день	Развитие быстроты/силы, координации (анаэробная, алактатная)	Техническая, физическая

2 день	Выносливость смешанная (аэробно-анаэробная емкость)	Специально физическая, технико-тактическая
3 день	Скоростная выносливость, скоростно-силовая, стимулирующая биосинтез	Специально физическая, технико-тактическая, психологическая
4 день	Отдых/компенсирующая аэробная нагрузка	Физическая общая и специальная
5 день	Развитие скоростно-силовых способностей (анаэробная алактатная) или выносливость, смешанная (аэробно-анаэробная мощность)	Специально физическая, технико-тактическая
6 день	Выносливость аэробная или скоростно-силовая, силовая (гликолитическая)	Физическая общая и специальная
7 день	Отдых	

Тренировочный этап 3-5 года обучения

На тренировочном этапе 3-5 года обучения в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению неблагоприятным факторам, как внешней среды, так и проявляющимся в процессе напряженной тренировочной деятельности.

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-гонщика. Вместе с тем, спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

План-схема построения годичного цикла лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 3-5 года обучения

Периоды подготовки				
Подготовительный		**Соревновательный**		**Переходный**
Общеподготовительн	**Специально-**	**Пред**	**Основных**	

ый			подготовительный			соревновательный	соревнований			
Мезоциклы										
Втягивающий	**Базовый общеподготовительный 1.**	**Базовый общеподготовительный 2.**	**Базовый специально-подготовительный 1.**	**Базовый специально-подготовительный 2.**	**Базовый специально-подготовительный 3.**	**Предсоревновательный**	**Соревновательный 1.**	**Соревновательный 2.**	**Соревновательный 3.**	**Восстановительный**
Продолжительность (количество недельных микроциклов)										
4	**4**	**5**	**4**	**4**	**5**	**4**	**5**	**6**	**5-6**	**5-6**
Май-июнь	**Июнь-июля**	**Июль-август**	**Август-сентябрь**	**Сентябрь-октябрь**	**Октябрь-ноябрь**	**Ноябрь-декабрь**	**Декабрь-январь**	**Январь-февраль**	**март**	**Апрель-май**

Распределение объема тренировочной деятельности с использованием отдельных средств в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 3 года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Количество тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Количество тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-	-	-	-	74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-	-	-	-	50
Всего	85	142	188	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-	-	-	-	350
II зона, км	30	32	60	30	7	70	60	-	-	-	-	-	382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-	-	-	-	60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-	-	-	-	8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-	-	-	-	800
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	20	40	65	110	70	75	-	380
II зона, км	-	-	-	-	-	-	40	170	170	154	110	-	644
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65
Всего	-	-	-	-	-	20	80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	230	325	400	310	25	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, час	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

Распределение объема тренировочной деятельности с использованием отдельных средств в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 4 года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Количество тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Количество тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-	-	-	-	76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-	-	-	-	36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-	-	-	-	61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	-	-	-	-	-	-	416
II зона, км	35	40	70	70	80	70	-	-	-	-	-	-	365
III зона, км	-	8	15	15	20	10	-	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	75	128	165	185	160	136	-	-	-	-	-	-	849
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	20	60	100	110	100	95	-	460
II зона, км	-	-	-	-	-	25	165	175	150	159	120	-	706
III зона, км	-	-	-	-	-	-	20	40	55	60	68	-	218
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	7	30	20	14	-	81
Всего	-	-	-	-	-	45	245	322	345	339	297	-	1593
Общий объем	156	263	356	420	337	323	362	372	395	379	327	110	3800
Спортивные и подвижные игры, час	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Распределение объема тренировочной деятельности с использованием отдельных средств в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 5 года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Количество тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Количество тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	20	10	-	-	-	-	-	100
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-	-	-	-	41
Имитация, прыжки, км	3	7	12	12	10	8	6	-	-	-	-	-	77
Всего	92	138	195	252	185	163	108	50	50	40	40	36	1434
Лыжероллеры I зона, км	40	80	90	100	70	60	-	-	-	-	-	-	440
II зона, км	35	40	70	70	80	70	-	-	-	-	-	-	365
III зона, км	-	8	15	20	20	15	-	-	-	-	-	-	78
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего	75	128	175	190	170	145	-	-	-	-	-	-	883
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	50	108	155	130	120	115	-	678
II зона, км	-	-	-	-	-	25	185	210	215	160	120	-	915
III зона, км	-	-	-	-	-	-	40	50	70	68	80	-	308
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	30	20	14	-	82
Всего	-	-	-	-	-	75	333	433	445	368	329	-	1983
Общий объем	167	266	370	442	355	383	441	483	495	408	369	121	4300
Спортивные и подвижные игры, час	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

Преобладающей тенденции динамики нагрузок на тренировочном этапе 3-5 года обучения должно быть постепенное увеличение объема использования специальных средств с направленностью нагрузки на воспитание специальной скоростной и скоростно-силовой выносливости спортсменов. При этом следует соблюдать меру при выборе параметров нагрузки, избегать форсирования в тренировочном процессе объема анаэробных гликолитических упражнений, чтобы предотвратить исчерпание резервных возможностей спортсменов и не спровоцировать срыв их адаптивных возможностей. Для этого целесообразно определить данным нагрузкам точное место в тренировочном процессе, прежде всего, в предсоревновательной подготовке в соответствующем мезоцикле.

Допустимые объемы основных средств подготовки лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 3-5 года обучения

Показатель	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-ий	4-ый	5-ый	3-ий	4-ый	5-ый
Общий объем циклической нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников на тренировочном этапе 3-5 года обучения

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд./мин.	La, мМоль/л
IV	Максимальная	>106	>190	>13
III	Высокая	91-105	179-189	8-12
II	Средняя	76-90	151-178	4-7
I	Низкая	<75	<150	<3

Стратегия подготовки лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 3-5 года обучения представляется задачами, решаемыми в мезоциклах подготовительного и соревновательного периодов.

Тренировочный этап 3-5 года обучения 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 взрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на тренировочном этапе 3-5 года обучения является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников-гонщиков, 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 тренировочном этапе 3-5 года обучения техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника-гонщика. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника-гонщика формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

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

На тренировочном этапе 3-5 года обучения 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 в спортивных 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 в процессе жизни. Поэтому развитие у

спортсменов мотивов к высоким достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности 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 регулярно 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 изменения в организме лыжника-гонщика, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в 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 эффективных 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 спортивных 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 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 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.

Медико-биологический контроль.

1. Контроль за состоянием здоровья лыжника-гонщика.

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у

врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

На тренировочном этапе для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основными факторами, определяющими построение тренировочного процесса в макроцикле подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, в том числе и в лыжных гонках являются:

1. Специфика особенностей вида спорта, структура эффективной соревновательной деятельности спортсменов и структура подготовленности, обеспечивающей такую деятельность.
2. Индивидуальные адаптационные возможности спортсменов; индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов.
3. Объективные закономерности развития спортивной формы - основной фактор.
4. Закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта.
5. Сложившаяся в виде спорта система спортивных соревнований, индивидуальный спортивный календарь, продолжительность этапа важнейших спортивных соревнований.
6. Сложившаяся структура подготовки и содержание предшествующей тренировки.
7. Организация подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах); климатические условия (жаркий климат, среднегорье); материально-технические условия (оборудованные

места для тренировочных занятий: трассы, залы, наличие тренажеров, оборудование и инвентарь, базы для проведения восстановительных мероприятий, для организации специального питания, научного обеспечения подготовки и т.д.).

Стратегия подготовки лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования представляется задачами, решаемыми в мезоциклах подготовительного и соревновательного периодов.

Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

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

Примерный план-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-3-го года обучения

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Количество тренировочных дней	21	23	26	26	25	24	26	26	26	22	22	20	287
Количество тренировок	25	38	42	44	40	35	38	40	44	36	30	20	432
Бег, ходьба I зона, км	35	60	70	80	50	30	30	20	15	10	10	85	495
Бег II зона, км	60	90	115	120	120	100	72	40	40	35	35	60	887
III зона, км	25	50	60	75	44	-	-	-	-	-	-	-	254
IV зона, км	10	18	25	25	20	7	-	-	-	-	-	-	105
Имитация, прыжки, км	10	20	20	25	30	20	-	-	-	-	-	-	125
Всего	140	238	290	325	264	157	102	60	55	45	45	145	1866
Лыжероллеры I зона, км	30	100	100	100	70	20	-	-	-	-	-	-	420
II зона, км	100	140	180	185	100	-	-	-	-	-	-	-	885
III зона, км	30	45	60	100	100	60	-	-	-	-	-	-	395
IV зона, км	-	15	18	20	25	-	-	-	-	-	-	-	78
Всего	160	300	358	400	380	180	-	-	-	-	-	-	1778
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	200	350	210	215	190	185	150	1500
II зона, км	-	-	-	-	-	150	400	320	240	230	160	120	1620
III зона, км	-	-	-	-	-	-	68	120	158	180	180	60	766
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	35	60	65	50	45	-	255
Всего	-	-	-	-	-	350	853	710	678	650	570	330	4141
Общий объем	300	538	648	725	644	687	955	770	733	695	615	475	7785
Спортивные игры, час	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

На этапе высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы: «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

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

Организационно-методические указания.

Уровень спортивного мастерства квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней спортивной подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных спортивных соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как

общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в лыжных гонках. Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений лыжника-гонщика в соревнованиях. Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники, и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в лыжных гонках на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) лыжника-гонщика является интегральным качеством, включающим значительной количество компонентов физической подготовленности функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергообеспечения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на

протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Анализ научных исследований, направленных на изучение взаимосвязи физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации, показал, что на современных трассах и при современном лыжном инвентаре все большее значение приобретает скоростно-силовая подготовка спортсмена, и зачастую скорость передвижения лыжника-гонщика лимитируется низким уровнем развития специальных силовых и скоростных качеств.

Установлено, что высокий уровень силы основных мышечных групп: разгибателей голени, бедра, плеча - тесно коррелирует с длиной шага, скоростью передвижения и позволяет лыжникам-гонщикам показывать высокий спортивный результат на трассах со сложным рельефом.

Методические принципы спортивной подготовки.

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

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных спортивных соревнованиях определяют содержание и характер процесса спортивной подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверх соревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

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

В лыжных гонках этап совершенствования спортивного мастерства охватывает трехгодичный временной период (регламентирован временем прохождения подготовки), этап высшего спортивного мастерства включает до 5-6 лет специализированной подготовки. Ориентировочной продолжительностью долгосрочного планирования могут служить возрастные границы зон спортивных достижений.

Примерные возрастные границы зон спортивных достижений

Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
Зона первых больших успехов (лет)		Зона оптимальных возможностей (лет)	
юниоры-мужчины	юниорки-женщины	мужчины	женщины
18-22	18-22	23-28	23-28

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в лыжных гонках различна и составляет от одного до трех-четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании спортивной подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства , хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия.

Как правила, ранее применявшиеся варианты планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и эффективность выполнения соревновательных упражнений. Модель структуры годичного цикла тренировки включает взаимосвязанные во времени основные компоненты тренировочного процесса, к которым относятся динамика спортивных результатов, динамика

тренировочных нагрузок, в частности объема работы на общей и специальной физической подготовке, объемов тренировочной нагрузки различной интенсивности.

Планирование годичного цикла подготовки.

Специфика лыжных гонок предопределили структуру годичного цикла. Общепринятым является выделение трех этапов: подготовительного, соревновательного и переходного. Соответственно существующей периодизации тренировки определяются задачи подготовки, объемы основных средств, методы тренировки. Традиционное построение годичной подготовки характеризуются повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы. В настоящее время в связи интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла.

Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды. Установка на опережающую тенденцию развития общей выносливости и повышение функционального развития общей выносливости и повышение функционального состояния спортсмена является одной их основных особенностей распределения тренировочных нагрузок в макроцикле по их преимущественной направленности.

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

1) в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация;

2) каждый последующий период развития спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего. Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде - втягивающие и базовые. Втягивающие

мезоциклы характеризуются наиболее плавной тенденцией роста интенсивности нагрузок, объем которых в то же время может достигать весьма значительных величин. Базовые мезоциклы - главный тип мезоциклов подготовительного периода. Именно в них по преимуществу развертываются основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциал организма спортсмена. Длительность мезоциклов определяют сроки развития основных физических качеств. Для лыжных гонок - прежде всего, общая и специальная выносливость. В исследованиях установлены ориентировочные границы развития этих качеств. Так, наибольшие темпы прироста показателей общей выносливости и максимального повышения аэробной производительности составляют 12-14 недель, а наивысшие темпы прироста показателей, отражающих уровень специальной выносливости, составляют 9-10 недель. Главным в последовательном решении тренировочных задач является такая организация тренировочного процесса, при которой работа над повышением скорости выполнения основного соревновательного упражнения не лимитируется уровнем развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов. В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные. Соревновательный мезоцикл включает в себя основное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную после соревновательную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель. В простейшем случае весь соревновательный период состоит из одного, двух, трех таких мезоциклов. В условиях соревновательного периода большой продолжительности (4-6 месяцев) помимо соревновательных целесообразно включать промежуточные мезоциклы, которые характеризуются снижением интенсивности тренировочного процесса и значительным повышением его объема и имеют цель - повышение общей работоспособности.

1.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план (примерный)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:**	**~120/180**		
	История возникновения вида	~13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии

	спорта и его развитие			выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~13/20	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 культурой и спортом	~13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~13/20	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 элементам техники и тактики вида спорта	~13/20	май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды, (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:**	**~600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	~60/106	сентябрь	Характеристика

	подготовка		-апрель	психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства**	**~1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	~200	январь	Современные тенденции совершенствования системы

	многокомпонентный процесс			спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические т физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства**	**~600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~120	октябрь	Специальные социальные функции спорта (эталонная и

				эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

III. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» относятся:

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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лыжные гонки», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лыжные гонки» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
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.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «лыжные гонки» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки» не ниже всероссийского уровня.
5. 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».

IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условиям которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие лыжной трассы;

-наличие лыжероллерной трассы;

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренировочного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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 (0,6х2 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	щтук	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	11
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.	Нетканный материал «Фибертекс»	штук	30
38.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
39.	Шкурка	упаковка	20
40.	Щетки для обработки лыж	штук	20
41.	Электромегафон	комплект	2
42.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
43.	Эспандер лыжника	штук	12
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), Этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
44.	Лыжные ускорители, порошки, эмульсии (на каждую температуру)	комплект	4

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

-обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ 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» (коньковый ход)	пар	12
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	12
4.	Чехол для лыж	штук	12
5.	Очки солнцезащитные	штук	12
6.	Нагрудные номера	штук	200

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
2.	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
11.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
14.	Футболка (длинный рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
16.	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

-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 органеизацию систематического медицинского контроля.

2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

-уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

3. Информационно - методические условия реализации Программы размещаются на сайте спортивной школы.

Приложение 1

БЛОКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Блок тренировочных заданий для развития физического качества – выносливость

№ п/п	Года обучения	Направленность нагрузки	Период подготовки	Метод тренировки	Вид упражнения	Описание выполнения	Допускаемые ошибки	Дозировка			Методические рекомендации
1	1-3 г.	Смешенная	В течение годичного цикла	Равномерный	Бег	Бег с определённой (установленной тренером) временной нагрузкой. Постепенно время тренировки увеличивается, скорость тоже может возрастать.	- не правильная постановка стопы, - не правильная работа рук и ровное дыхание	5-15 мин	15-25 мин	25-40 мин	Руки согнуты в локтевых суставах до угла несколько меньше 90 градусов. Движения рук в передне - заднем направлении, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам. Туловище несколько наклонено вперед, голова прямо, взгляд направлен на 15-20 метров вперед. Маховая нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю стопу.
2	1-3 г.	Смешенная	В течение годичного цикла	Равномерный	Ходьба	Ходьбу надо начинать медленно. Постепенно время тренировки увеличивается, скорость тоже может возрастать	Не правильная постановка стопы, не правильная работа рук и ровное дыхание	5 - 10 мин	10 - 15 мин	15 - 20 мин	Руки согнуты в локтевых суставах до угла несколько больше 90 градусов. Движения рук в передне - заднем направлении, Туловище прямее чем при беге. Маховая нога ставится на пятку с последующим перекатом на всю стопу. Движение разноимённых рук и ног должны быть синхронными.

3	2-3 г.	Мышцы ног и таза	Подготовительный	Равномерная, интервальная	Езда на велосипеде	Выполняется по равнинным участкам. После определённого набранного общего объёма нагрузки, спортсмен переходит на трассы по пересечённой местности	-	-	20 - 30 минут	30 - 40 минут	Для правильного положения необходимо отрегулировать высоту седла. Нога в самой низкой точке не должна распрямляться полностью. Мышцы туловища и рук не должны быть напряжены во время выполнения упражнения.
4	1-3 г.	Смешенная	Подготовительный, соревновательный, восстановительный (переходный)	Повторный, интервальный	Плавание	Спортсмен выполняет задание в подготовительный период в открытых водоёмах	- индивидуальная техника	15-20 минут	20-30 минут	30-40 минут	При плавании свободным стилем (кроль) согласовывать движения рук и вдох. Следует придерживаться темпа 2 гребка 1 вдох.
5	1-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	В течение годичного цикла	Круговой и интервальный	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа или в упоре на скамейке	И.п. упор лёжа, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. 1 - согнуть руки в локтевом суставе до угла 90°, вдох, 2 - И.п., выдох.	- касание пола коленями, бёдрами, тазом; - нарушение прямой линии "плечи-туловище-ноги"; - поочерёдное разгибание рук; - разведение локтей относительно туловища более чем на 45°	3-6 раз	6-10 раз	10-14 раз	Держать туловище прямо за счёт мышц брюшного пресса.

6	1-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	В течение годичного цикла	Интервальный, повторный, переменный	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях	И.п. вис на параллельных брусьях, ноги прямые. 1 - сгибание рук в локтевом суставе, ноги прямые, вдох, 2 - разгибание рук в И.п., выдох	- сильно завалены плечи вперед	1-3 раза	2-4 раза	3-5 раз	Сгибать руки в локтевом суставе до угла не менее 45 градусов.
7	1-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	В течение годичного цикла	Интервальный, повторный, переменный	Сгибание разгибание рук в упоре сзади	И.п. упор лёжа сзади на скамье. 1- сгибание рук в локтевом суставе до угла 90°, вдох, 2 - И.п., выдох.	- запрокидывание головы вперед, назад; согнутые колени; - недосгибание рук в локтевом суставе.	5-8 раз	8-12 раз	12 - 15 раз	При выполнении упражнения держать ноги прямыми. Руки сгибать максимально.
8	2-3 г.	Смешанная	В течение годичного цикла	Повторный, интервальный	Разгибание туловища (на тренажёре)	И.п. упор лёжа на скамье для разгибания туловища, пятки закрепите, просунув их под упоры. Руки сложены на груди или соединены за головой, тело наклонено вперед и вниз. 1- поднять туловище так, чтобы голова оказалась чуть выше ягодиц, вдох, 2- вернуться в И.п., выдох.	- размыкание рук; - не достаточный подъем туловища	-	8-12 раз	12-15 раз	Выполнять за счет мышц брюшного пресса. На начальном этапе (для облегчения) можно сгибать ноги в коленях
9	2-3 г.	Мышц ног и таза	В течение годичного цикла	Повторный, интервальный	Сгибание ног лёжа (на тренаж	И.п. лёжа на скамье для сгибания ног, руки держаться за рукояти скамьи, 1- вдох и, задержав дыхание,	- сгибайте и разгибайте в умеренном темпе, без рывков	-	7-10 раз	10-14 раз	Спина прямая, то есть, сохранены все естественные изгибы позвоночника, таз не отрывается от скамьи тренажёра, стопы параллельны.

					ёре)	согните в коленях (голень располагается перпендикулярно полу), 2 - И.п.					
10	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	В течение годичного цикла	Круговой и интервальный	Подъём туловища из положения лёжа на спине	И.п. лёжа на спине на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленном суставе, руки за голову, локти разведены. 1- подъем туловища, касание локтями колен, вдох, 2 - опуститься в И.п., касаемся лопатками мата, выдох	- не касаются локтями коленного сустава и лопатками мата; - размыкание рук за головой; - задержка дыхания	10-15 раз	15-20 раз	25-30 раз	Выполнять законченные движения за счёт мышц брюшного пресса и спины.
11	3 г.	Смешенная	В течение годичного цикла	Круговой и интервальный	Планка	И.п. упор лёжа на предплечьях. Выполнение удержания И.п.	Применяются различные варианты выполнения данного упражнения. Начинать следует с выполнения планки с колен и на прямых руках	-	-	1 минута	Держать туловище прямо. Дышать равномерно.
12	1-3 г.	Мышц ног и таза, рук и плечевого пояса	Подготовительный соревновательный	Интервальная	Прыжки на скакалке	И.п. основная стойка, скакалка в руках. Произвольно, без счета, осуществить отталкивание от опоры с толчком с двух ног с прокрутом скакалки вперед.	- выпрыгивание толчком с носка	30 - 50 "	50" - 1 минута 30 "	1 минута 30 " - 2 минуты 30 "	Делать выпрыгивания за счёт работы мышц голени и стопы. Туловище прямое. Использовать в подготовительном периоде тренировки
13	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Переменный, интервальный	Прыжки с толчком с	И.п. основная стойка, руки вниз. 1- прыжок с толчком с двух ног вперед, 2 - назад, 3 -	- толчок с толчком одной ногой	3-5 прыжков в кажд	5 - 7 прыжков в кажду	7 - 10 прыжков в кажду	Глубину приседа в прыжках определять от задач тренировки. Постепенно (по мере тренированности) увеличивать

					двух ног	вправо, 4 - влево.		ую сторону	ю сторону	ю сторону	амплитуду движений.
14	1-3 г.	Смешанная	Соревновательный	Равномерная	Ходьба на лыжах	Ходьбы применяется с максимальным сосредоточением на техническом исполнении лыжных ходов	- не правильность постановки палки на снег; - не правильное выполнение техники спусков, поворотов, переступания, торможения и стойки; прокат на опорной лыже	15 - 25 минут	25 - 35 минут	35 - 45 минут	По мере совершенствования техники способов передвижения использовать различный рельеф. Строго соблюдать меры безопасности. Сначала разучить классические способы передвижения, затем переходить к коньковым. Все занятия проводить в виде игр и тренировок без акцента на достижение спортивного результата.
15	1-3 г.	Смешанная	В течение годичного цикла	Повторный, интервальный	Имитационные упражнения	Классические и коньковые хода выполняются на месте с акцентом на работу рук и ног, а также корпуса спортсмена	для каждого хода свои элементы техники	по 30 "выполнения каждого упражнения	по 1 минуте выполнения каждого упражнения	по 1-2 минуты выполнения каждого упражнения	Использовать имитацию работы рук в попеременном и одновременном ходах на месте и в движении. Имитацию переноса массы тела на опорную ногу на месте и в движении. В соответствии с условиями выполнять имитационные упражнения на всех занятиях.
16						Классические и коньковые хода выполняются в движении (по пересечённой местности, а также в спортивном зале на велодорожке) с акцентом на работу рук и ног, а также корпуса спортсмена	для каждого хода свои элементы техники	по 30 "выполнения каждого упражнения	по 1-2 минуты выполнения каждого упражнения	по 1-2 минуты выполнения каждого упражнения	

17	1-3 г.	Смешанная	Подготовительный	Повторный, интервальный	Передвижение на лыжах по мокрой траве, песку и резиновому покрытию	Спортсмен выполняет задание в подготовительный период на открытых площадка	- ошибки, согласно технического исполнения всех двигательных действий в каждой фазе выполнения	20-30 минут	30-40 минут	40 минут	Использовать в конце подготовительного периода не ранее третьего года тренировки. Направленность - как средство специальной физической подготовки
18	2-3 г.	Смешанная	Подготовительный	Повторный, интервальный	Бег с имитацией с палками	Имитация выполняется в подъем с вариацией темпа, лыжных ходов и нагрузки	- ошибки, согласно технического исполнения всех двигательных действий в каждой фазе выполнения	20-30 минут	30-40 минут	40 минут	Использовать в конце подготовительного периода не ранее третьего года тренировки. Направленность - как средство специальной физической подготовки. На этапе НП использовать шаговую имитацию в игровой форме.
19	2-3 г.	Смешанная	Подготовительный	Равномерный, повторный, интервальный	Лыжероллеры	Передвижение на лыжероллерах осуществляется после освоения техники лыжных ходов, посредством имитационных упражнений	- потеря равновесия; - недочёты в технике	20-30 минут	30-40 минут	50 минут	Все тренировки проводить на трассах со слабо пересечённым рельефом. Акцент, в большей степени, на формирование техники способов передвижения.

20	1-3 г.	Смешанная	Подготовительный	Равномерный, повторный, интервальный	Эспандер, лицом и спиной вперед	И.п. стойка ноги врозь, руки держат темляк эспандера. Выполнять попеременные и одновременные толчки руками	- прямые ноги; -раскачивание корпуса из стороны в сторону; - заваливание плеч вперед; - руки, при толчке назад, отводят в сторону	3 минут (по 1 минуте на каждый ход) * 2 серии	4,5 минуты (по 1,5 минуты на каждый ход) * 2 серии	6 минут (по 2 минуты на каждый ход) * 2 серии	При выполнении упражнения основной акцент на правильное положение частей тела. Упражнения по своей структуре должны быть близкими к соревновательному упражнению
21	1-3 г.	Смешанная	Подготовительный	Равномерный, повторный, интервальный	Лыжный тренажёр	И.п. стойка ноги врозь, руки держат темляк эспандера. Выполнять попеременные и одновременные толчки руками	- прямые ноги; - раскачивание корпуса из стороны в сторону; - заваливание плеч вперед; - руки, при толчке назад, отводят в сторону	3 минут (по 1 минуте на каждый ход) * 2 серии	4,5 минуты (по 1,5 минуты на каждый ход) * 2 серии	6 минут (по 2 минуты на каждый ход) * 2 серии	Упражнения по своей структуре должны быть близкими к соревновательному упражнению. Выполнять, преимущественно, за счёт мышц спины и рук. Усилие должно соответствовать уровню подготовленности и не должно быть значительно больше чем при передвижении на лыжах. Основная задача - совершенствование техники.

Блок тренировочных заданий для развития физического качества – гибкость

№ п/п	Года обучения	Направленность нагрузки	Период подготовки	Метод тренировки	Вид упражнения	Описание выполнения	Допускаемые ошибки	Дозировка	Методические рекомендации

1	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Повторный, интервальный	Перешагивание через препятствие на месте	И.п. основная стойка, палка держим в двух руках перед собой. 1-перешагнуть правой ногой через палку вперед, 2-перешагнуть левой ногой через палку вперед, 3 - перешагнуть правой ногой назад, 4 - перешагнуть левой ногой назад в И.п.	- пронос стопы через сторону	7 раз	10 раз	12 раз	Выполнять в медленном темпе (особенно на этапе разучивания). В тренировочном процессе использовать совместно с другими упражнениями на гибкость.
2	1-3 г.	Смешанное	Подготовительный	Повторный, интервальный	Броски мяча	И.п. стойка ноги врозь, спиной к стене на расстоянии 1,5 метра, мяч в согнутых руках перед грудью. 1 - поворот туловища влево к стене, бросок и ловля мяча, ступни от пола не отрывать, 2 - И.п. 3-4 тоже в правую сторону	- согнутые ноги в коленном суставе; - ступни от пола не отрывать	10 бросков в каждую сторону	13 бросков в каждую сторону	15 бросков в каждую сторону	При разучивании выполнять по разделениям. При использовании упражнения в тренировке добиваться чёткого выполнения команд руководителя занятия
3	1-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Сгибание разгибание рук с опорой на стену	И.п. стойка ноги врозь, спиной к стене на расстоянии 1 метра. 1 - поворот туловища вправо и переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением на счёт 2 в И.п., ноги от опоры не отрывать. 3-4 тоже только в левую сторону.	- отрыв стопы от опоры; - не достаточное сгибание рук	10 раз	12 раз	15 раз	При выполнении требовать повышенного внимания. Добиваться дисциплины. Выполнять по счёт в среднем темпе.
4	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Повторный, интервал	Прыжки через обруч	И.п. основная стойка, обруч в руках. 1 - прыжок с толчком с	- разворот ноги в сторону во	10-15 раз	15-20 раз	15-20 раз	Обращать внимание на однообразное, с одинаковым темпом вращение обруча. При

				ьный		двух ног через вращающийся вперед обруч, 2-И.п.	время прыжка				обучении использовать метод по разделениям.
5	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготов ительный	Повторн ый, интервал ьный	Приседа ние с ловлей мяча	И.п. стойка ноги врозь, мяч в руках. 1 - подбросить мяч вверх, во время полёта мяча сделать присед, коснуться руками пола, 2- поймать мяч, встать в И.п.	- раскоординир ованность	10 раз	12 раз	15 раз	Разучивать с помощью подготовительных упражнений: имитация упражнения без мяча; выбрасывание мяча без приседания. Выполнять выбрасывание мяча вверх от груди, снизу
6	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	В течение всего годичног о цикла	Повторн ый, интервал ьный	Рывки руками с поворот ом тулови ща	И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, согнуты в локтях. 1 - поворот туловища вправо, руки выпрямить с рывком прямыми руками в стороны, 2 - И.п. 3-4 тоже в левую сторону	- отрыв стопы от опоры; - наклон туловища вперед	8 пово ротов	10 повор отов	12 повор отов	Упражнение выполнять после нескольких подготовительных упражнений. Амплитуду движений увеличивать постепенно
7	2-3 г.	Мышц туловища и шеи	В течение всего годичног о цикла	Повторн ый, интервал ьный	Прогиб тулови ща из основно й стойки	И.п. - стойка ноги врозь, спиной к гимнастической стенке, руки вверх, согнуты в локтевом суставе, держаться за рейки на уровне головы. 1 - шаг правой ногой вперед, прогнуться, выпрямляя руки, 2- И.п., 3-4 тоже с левой ногой	- опорная нога поднимается от опоры; - руки не достаточно выпрямлены; - прогиб в спине не достаточно полный	-	3 повто ра * 4 раза	5 повтор ов * 4 раза	Упражнение выполнять после нескольких подготовительных упражнений. Амплитуду движений увеличивать постепенно
8	1-3 г.	Смешанное	В течение всего годичног о цикла	Повторн ый, интервал ьный	"Кошеч ка"	И.п. - упор стоя на коленях. 1 - волнообразный переход в упор лёжа на бёдрах, 2 - И.п.	- не достаточный прогиб в пояснице	2 повто ра по *5 раз	3 повто ра по *5 раз	4 повтор а по *7 раз	При переходе в упор лёжа смотреть прямо перед собой, выполнять медленно
9	1-3 г.	Смешанное	В течение	Повторн ый,	Прогиб тулови	И.п. - упор сидя. 1 - переход из упора сидя	- руки согнуты в	8 раз	10 раз	12 раз	При выполнении перехода из одного положения в другое вес

			всего годичного цикла	интервальный	ща из упора сидя	в упор лёжа, руки назад , вдох, 2 - И.п., выдох	локтях; - ноги согнуты в коленном суставе				тела немного перемещать на руки
10	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Наклоны туловища назад	И.п. - стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - наклон туловища назад за счёт сгибания ног в коленях, руками касаться пяток, 2 - И.п.	- нет касания руками стопы ног; - потеря равновесия	5 раз	8 раз	12 раз	Выполнять медленно, без рывков
11	1-3 г.	Смешанное	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Прогиб туловища из И.п. сед, ноги согнуты	И.п. - сед, упор сидя. 1 - разгибание туловища с отведение головы назад, 2 - И.п	- руки согнуты в локтях; - нет достаточного прогиба в спине	5 раз	8 раз	12 раз	Выполнять медленно, без рывков
12	2-3 г.	Смешанное	Подготовительный	Повторный, интервальный	Стойка на лопатках	И.п. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 - опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить, 2 - на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки вверх, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать	- не натянуты носки на ногах; - ноги согнуты в коленных суставах; - нет прямой линии ноги - спина; - локти не упираются в опору	-	15-20 сек, удержание стойки	20-25 сек, удержание стойки	Применять индивидуальный метод обучения. Использовать метод проводки по движению.
13	2-3 г.	Смешанное	Подготов	Повторн	Стойка	И.п. стойка на	- не натянуты	-	удерж	удерж	При выполнении упражнения не

			ительный	ый, интервальный	на лопатках с заведением ног за голову	лопатках. 1 - медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола, 2 - медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги. Удерживать положение лёжа на спине.	носки на ногах; - ноги согнуты в коленных суставах; - локти не упираются в опору		ивать позу от 15 до 20"	ивать позу от 20 до 25"	допускать резких движений ногами за голову. Делать медленно.
14	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Наклоны туловища вперед	И.п. - сед на полу, ноги врозь, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу, на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню, наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудину, спину держать прямо, выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть анус и живот, выдохнуть, поднять голову, отпустить руками ступню,	- нет касания стопой к поверхности бедра; - колени не касаются полу; - спина завалена вперед	удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1 мин, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл	удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1,2 мин, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхан	удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1,5 мин, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания ещё 2-3	Выполнять после хорошей разминки.

						поднять туловище до вертикали и выпрямить согнутую ногу, выполнить упражнение с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться		дыхания ещё 1-2 раза	ия ещё 2-3 раза	раза	
15	1-3 г.	Смешанное	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Прогиб в спине из И.п. лёжа на предплечьях	И.п. - лёжа на предплечьях, ноги вместе, носки вытянуты. 1 - перейти из положения лёжа на предплечьях в положение руки прямые в пол на линии плеч, на вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх-назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота (ниже пупка) и прогнуться, руки выпрямлены	- руки согнуты в локтях в верхней точке; - не отрывать нижнюю часть туловища	зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 5-6 до 15 "	зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 10-12 до 20 "	зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 15-18 до 25 "	Выполнять медленно, после хорошей разминки

16	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Наклоны туловища вперед	И.п. - лёжа на спине, с глубоким вдохом поднять прямые руки и положить их на пол за голову, на медленном выдохе сесть, на следующем выдохе наклон вперед и взяться обеими руками за ступни, вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько вдохов и выдохов, на выдохе наклониться ещё больше и прижать подбородок к коленям, ноги в коленном суставе не сгибать	- ноги согнуты в коленном суставе; - не глубокий наклон	удерживать позу от 10" до 1 минуты	удерживать позу от 25" до 1 минуты 30"	удерживать позу от 1 минуты 30" до 2 минут	Выполнять медленно, после хорошей разминки
17	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Наклон туловища вперед из И.п. лёжа на спине	И.п. - лёжа на спине, 1 - вдох, 2 - выдох, в это время принять положение сед ноги врозь, прямые ноги максимально разведены в стороны, 3 - вдох, наклониться вперед и захватить руками ступни ног, постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах, 4 - выдох, выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться	- при выполнении наклона туловища ноги в коленном суставе не сгибать; - не глубокий наклон туловища вперед	удерживать позу до 1 минуты, дыхание при этом спокойное и произвольное	удерживать позу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное	удерживать позу до 3 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное	Выполнять медленно, без рывков, после хорошей разминки. При наклоне туловища вперед следить за напряжением мышц задней поверхности бедра, чтобы избежать их растяжения.

18	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Наклоны туловища из И.п. сед на полу	И.п. - сед, ноги вперед, руки на пояс. Подтянуть ступни к внутренней поверхности бедра, сгибая ноги в коленных суставах, соединить подошвы ступней между собой и опустить колени, насколько это возможно. Соединив пальцы рук в замок, захватить руками пальцы ног и подтянуть пятки ещё ближе к внутренней поверхности бедра, надавливая локтями и предплечьями на голени, прижимать колени к полу, вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь коснуться лбом пола перед носками ног, на выдохе - выпрямиться, вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться	- ступни не подтянуты к бедру; - не глубокий наклон туловища	зафиксировать позу 30", дыхание спокойное, равномерное	зафиксировать позу 30" - 45", дыхание спокойное, равномерное	зафиксировать позу 30" - 1 минуту, дыхание спокойное, равномерное	Выполнять медленно. Постепенно увеличивать амплитуду движений.

19	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	в течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Прогиб в спине из И.п. упор на коленях	И.п. - упор стоя на коленях, кисти впереди плеч, подавая таз назад, опустить плечи и согнуть руки, подать плечи вперед-вверх, прогнуться (движением кошки, пролезающей под забор), подать таз назад до И.п., подав таз назад, сесть на пятки, плечи опустить, опереться о пол (коврик) лбом, предплечьями и ладонями, выпрямить туловище до вертикали, развести пятки в стороны и сесть на носки стоп, спину держать прямо, руки положить на колени.	- ступни разведены в стороны; - спина не достаточно прогнулась в поясничном отделе; - непрерывное движение плеч по кругу	повторить упражнение 4 - 6 раз	повторить упражнение 6 - 8 раз	повторить упражнение 8 - 10 раз	Выполнять медленно. Постепенно увеличивать амплитуду движений. Контролировать величину усилий.

Блок тренировочных заданий для развития физического качества – координационные способности

№ п/п	Года обучения	Направленность нагрузки	Период подготовки	Метод тренировки	Вид упражнения	Описание выполнения	Допускаемые ошибки	Дозировка			Методические рекомендации
								1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
1	1-3 г.	Смешанный	В течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Имитация классического, конькового лыжного ходов на месте	И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Перенести вес на правую ногу, слегка оторвав ступню левой ноги от пола. Сделать 5-10 маховых движений вперёд-назад левой свободной ногой, затем смените	Следите за распрямлением стопы опорной ноги, которая должна как бы расползаться по полу или	На одной ноге составляет 20-30 секун	На одной ноге составляет 30-40 секунд, после	На одной ноге составляет 40-50 секунд, после	Стоять на полной ступне. Плечи слегка опущены. Движение маховой ноги бедром вперед-вверх. Применять в подготовительном периоде на всех этапах подготовки.

						опорную ногу и повторить махи.	приклеиватьс я к нему, «становиться его частью». При выполнении махов старайтесь не помогать удерживать	д, после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 3-5 серий	чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 5-7 серий	
2	1-3 г.	Мышц ног и таза, туловища и шеи	в течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Удержание на одной ноге	И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Перенести вес своего тела на опорную ногу. Помогая руками, установите ступню свободной ноги на бедре опорной ноги так, чтобы пятка почти упиралась во внутреннюю часть бедра опорной ноги, а пальцы были направлены в сторону колена. После этого выпрямитесь и поднимите руки вверх.	- потеря равновесия, покачивание туловищем; - туловище завалено вперед	На одной ноге составляет 20-30", после чего следует сразу начать упражнение на друго	На одной ноге составляет 30-35", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и	На одной ноге составляет 40-45", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4	Стоять на всей ступне. Для устойчивого положения на начальном этапе можно контролировать равновесие используя движение рук.

								й ноге и выполнять по 2-4 серий	выполнять по 2-4 серий	серий	
3	1-3 г.	Смешанный	в течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Коньковая стойка	И.п. - полу присед на опорной ноге, стопа направлена строго вперед, вес тела распределён на всю стопу. Свободную ногу приподнимают от поверхности на 5-10 см. и отводят в сторону так, чтобы стопы ног были на одной линии, а носки направлены в одну сторону. Небольшой наклон туловища должен быть направлен вовнутрь, чтобы общий центр массы тела не выходил на внешнюю сторону за опорную ногу. Руки за спину.	Регулировать усилие можно углом сгибания коленного сустава опорной ноги, для этого необходимо отвести дальше приподнятую ногу, не меняя расстояния от поверхности	На одной ноге составляет 20-30", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	На одной ноге составляет 30-35", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	На одной ноге составляет 40-45", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	Применять в подготовительном периоде. На первом этапе удерживать равновесие за счёт балансировки маховой ногой. Постепенно уменьшать помощь маховой ноги.

4	1-3 г.		в течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Классическая стойка	И.п. – полу присед на опорной ноге, стопа направлена строго вперед, вес тела распределён на всю стопу. Свободная нога полностью выпрямлена в коленном суставе и отведена назад, а мысок стопы направлен вперед в 5-10 см от поверхности земли. Туловище немного наклонено вперед. Руки зафиксированы либо за спиной, либо принимают положение фазы свободного скольжения в попеременном двушажном классическом ходе	Регулировать усилие можно углом сгибания коленного сустава опорной ноги, для этого необходимо отвести дальше приподнятую ногу, не меняя расстояния от поверхности	На одной ноге составляет 20-30", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	На одной ноге составляет 30-35", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	На одной ноге составляет 40-45", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	Добиваться полного расслабления мышц не участвующих в удержании позы.
5	2-3 г.	Мышц ног и таза, туловища и шеи	Подготовительный	Повторный, интервальный	Стойка на одном роллере	И.п. – стойка на одном лыжероллере, руки разведены в стороны для лучшего сохранения баланса (либо убраны за спину для усложнения выполнения упражнения). Опорная нога остаётся слегка согнутой в коленном суставе	Разрешается делать небольшое подпрыгивание для сохранения равновесия	-	На одной ноге составляет 30-35 секунд, после чего следует сразу	На одной ноге составляет 40-45 секунд, после чего следует сразу начать	Добиваться полного расслабления мышц не участвующих в удержании позы.

									начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	
6	2-3 г.	Смешанный	Подготовительный	Повторный, интервальный	Приседание на одном лыжероллере	И.п. - стойка на одном лыжероллере. Выполняют присед на опорной ноге, свободную ногу вперед.	Рекомендуется выполнять приседание до угла 90° в коленном суставе. При потере равновесия разрешается слегка опираться задним колесом лыжероллера свободной ноги	-	по 10-12 приседаний на каждой ноге * 3-5 серий	по 12-15 приседаний на каждой ноге * 4-5 серии	Вначале помогать свободной ногой в сохранении равновесия. Добиваться полного расслабления мышц не участвующих в удержании позы.

7	2-3 г.	Смешанный	Подготовительный	Повторный, интервальный	Качение на одном лыжероллере	И.п. - стойка на одном лыжероллере. Качании на равнине или небольшом спуску следует сделать акцентированный прокат на одной ноге. Для этого выполняют максимально длинный прокат	Направление движения можно регулировать подпрыгиванием. Для усложнения упражнения выбирают более длинный спуск или расставляют декоративные конусы для проката по криволинейной траектории «змейке».	-	10-12 раз на каждой ноге	12-14 раз на каждой ноге	Выполнять на очень пологом спуске. Во время проката на опорной ноге для удержания равновесия использовать минимальное количество групп мышц.
8	2-3 г.	Мышц ног и таза, туловища и шеи	Подготовительный	Повторный, интервальный	"Самокат"	И.п. – стойка на одном лыжероллере, толчковая нога без лыжероллера (в качестве обуви рекомендуется надеть кроссовок). Толчковой ногой выполняют сильное отталкивание для более длительного проката на лыжероллере. Руками производят маховые движения в такт с работой ног (для усложнения упражнения можно убрать руки за спину).	- потеря равновесия, покачивание туловищем; - туловище завалено вперед	-	прокат по 400-1000 м на каждой ноге	прокат по 600-1200 м на каждой ноге	Отталкивание ногой производить не носком, а полной стопой. Во время проката на опорной ноге для удержания равновесия использовать минимальное количество групп мышц.
9	2-3 г.	Смешанный	В течение	Повторный,	На полусфе	И.п. стойка на опорной ноге на полусфере,	При выполнении	-	8-10 махов	10-12 махов	Постепенно увеличивать амплитуду маховой ноги.

			всего периода подготовки	интервальный	ре	свободная - маховая нога вниз, руки в стороны. Сделать маховое движение вперёд-назад прямой свободной ногой, затем смените опорную ногу и повторите махи. Руки работаю разноименно вперед-назад относительно свободной-маховой ноги.	махов старайтесь не помогать удерживать равновесие движением рук или сгибанием тела		ых движений на каждую ногу и по 5 повторения	ых движений на каждую ногу и по 7 повторения	
10						И.п. стойка на опорной ноге на полусфере, свободная - маховая нога вниз, руки перед грудью с мячом. 1 - бросить мяч об пол, поймать, 2 - прыжком смена И.п. на другую опорную ногу, 3-4 тоже на другой ноге.	При выполнении махов старайтесь не помогать удерживать равновесие движением рук или сгибанием тела	-	по 5 бросков на каждую ногу и пол 3 серии	по 8 бросков на каждую ногу и пол 5 серий	Вначале разучивания упражнения выполнить имитацию без мяча, с мячом без бросков, потом переходить к выполнению в целом.
11	1-3 г.	Мышц ног и таза, туловища и шеи	В течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Удержание на одной ноге	И.п. стойка на опорной ноге, свободная-маховая нога вниз, руки вниз. Махи свободной ногой и разноимённо двумя руками с небольшим приседанием на опорной ноге.	- туловище наклонено вперед; - руки скрещиваются перед грудью в маховых движениях	На одной ноге составляет 20-30", после чего следует сразу начать	На одной ноге составляет 30-40", после чего следует сразу начать упражнение	На одной ноге составляет 40-50", после чего следует сразу начать упражнение на другой	Разучить с помощью подготовительных упражнений. Давать задания на самоподготовку. Выполнять на протяжение всего летнего этапа подготовительного периода.

								упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	на другой ноге и выполнять по 4-5 серий	ноге и выполнять по 5-7 серий	
12	1-3 г.	Мышц ног и таза, туловища и шеи	В течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Равновесие из разных И.п.	И.п. стойка на опорной ноге, свободная - маховая нога вниз, руки вниз. 1 - наклон туловища вперед, касание правой рукой стопы, 2 - И.п., 3 - наклон туловища вперед, касание левой рукой стопы, 4 - И.п. После сменить опорную ногу.	- потеря равновесия	На одной ноге составляет 20-30", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	На одной ноге составляет 30-40", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 4-5 серий	На одной ноге составляет 40-50", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 5-7 серий	Выполнять на протяжение всего летнего этапа подготовительного периода.

13	1-3 г.	Мышц ног и таза	В течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Шаги	И.п. стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - шаг назад с постановкой ноги на колено, согнув опорную ногу, руки выпрямить вперед, 2 - И.п. Чередуем правую и левую ноги	- спина наклонена вперед; - потеря равновесия	по 5 шагов на каждую ногу * 3 серии	по 7 шагов на каждую ногу * 4 серии	по 10 шагов на каждую ногу * 5 серий	Выполнять на протяжение всего летнего этапа подготовительного периода.
14	1-3 г.	Мышц ног и таза, туловища и шеи	В течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Равновесие	И.п. лёжа на животе на большом мяче, руки на мяч перед грудью. Носки стоп на полу. 1 - левую ногу поднять вверх, правая рука в сторону, 2 - И.п., 3 - 4 тоже самое другой ногой.	- потеря равновесия; - нога согнута в коленном суставе; - рука согнута в локтевом суставе	по 5-7", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 2-4 серий	по 7-10", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 3-5 серий	по 10-12", после чего следует сразу начать упражнение на другой ноге и выполнять по 5-6 серий	Удерживать равновесие за счёт мышц спины и брюшного пресса
15	3 г.		Подготовительный			И.п. лёжа на животе на большом мяче, руки на мяч перед грудью. Носки стоп на полу. 1 - поднимаем одновременно 2 ноги вверх, руки в стороны, 2 - И.п..	- потеря равновесия; - ноги согнута в коленном суставе; - рука согнута в локтевом суставе	-	2-3 раза * 2 серии	3-5 раз * 3 серии	Удерживать равновесие за счёт мышц спины и брюшного пресса
16	1-3		Подгото			И.п. стойка на опорной	- опорная нога	по 5	по 7	по 10	Удерживать равновесие за счёт

	г.		вительн ый			ноге, свободная - маховая нога вниз, руки на пояс. 1 - выпрямить ногу назад, встать в положение "ласточка", руки вперед, 2 - И.п.	согнута в коленном суставе	раз на кажд ую ногу * 2 серии	раз на каждую ногу * 3 серии	раз на каждую ногу * 4 серии	мышц спины и брюшного пресса
17	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подгото вительн ый	Повторн ый, интервал ьный	Лесенка	И.п. основная стойка, боком к фишкам, руки вниз. Поднимая не высоко ноги над фишками, произвести передвижение в сторону бегом	- потеря равновесия	в кажд ую сторо ну по 3 раза	в каждую сторон у по 5 раз	в каждую сторон у по 7 раз	Перемещение начинать с движения плеч.
18	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подгото вительн ый	Повторн ый, интервал ьный	Приседа ние на одной ноге	И.п. стойка на опорной ноге, руки на пояс, свободная нога сзади на мяче. 1 – полу присед на опорной ноге, свободная нога на мяче, руки в стороны, 2 - И.п.	- потеря равновесия; - спина наклонена вперед	по 3 присе дани я на кажд ой ноге * 2 серии	по 5 присе даний на каждо й ноге * 3 серии	по 7 присед аний на каждо й ноге * 4 серии	Распределять вес равномерно на всю стопу
19	1-3 г.	Мышц ног и таза, туловища и шеи	Подгото вительн ый	Повторн ый, интервал ьный	Наклон ы тулови ща с опорой на одной ноге	И.п. стойка на одной ноге, руки за голову, свободная нога вниз, локти разведены в сторону. 1 - поднять свободную ногу назад, наклонить туловище вперед, и поочерёдно повернуть локти влево и вправо, 2 - И.п. 3-4 тоже с опорой на другой ноге.	- потеря равновесия; - колено опорной ноги согнуто в коленном суставе;	по 3 раза на кажд ой ноге * 2 серии	по 5 раза на каждо й ноге * 3 серии	по 7 раза на каждо й ноге * 4 серии	Распределять вес равномерно на всю стопу. На этапе разучивания сохранять равновесие за счет движений маховой ноги.
20	3 г.	Смешенный	В течение всего периода	Повторн ый, интервал ьный	Удержа ние на мяче	И.п. полу присед на большом мяче, руки в сторону. Удержание равновесия	- ноги прямые; - спина наклонена	в течен ие 5 секун	в течени е7 секунд	в течени е 10 секунд	Делать медленно. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.

			подготовки				вперед	д * 2 серии	* 3 серии	* 4 серии	
21	2-3 г.	Смешенный	В течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Удержание на мяче с ловлей	И.п. полу присед на большом мяче, руки в стороны. Удержание равновесия с ловлей правой и левой руками, поочерёдно, теннисного мяча, который бросает партнёр	- потеря равновесия; - ноги прямые	-	в течение 7 секунд * 3 серии, ловят максимально брошенных за указанное время мячей	в течение 10 секунд * 4 серии, ловят максимально брошенных за указанное время мячей	Делать медленно. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.
22	1-3 г.	Мышц ног и таза, туловища и шеи	В течение всего периода подготовки	Повторный, интервальный	Ходьба веред назад по полусферам	И.п. стойка ноги врозь перед полусферами, руки вниз. Наступаем поочерёдно на полусферы вперед - назад, с возвращением через сферы в И.п.	- потеря равновесия; - спина наклонена вперед	по 10 секунд * 3 серии	по 12 секунд * 4 серии	по 15 секунд * 5 серии	Делать медленно. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.
23						И.п. полу присед, лицом к полусферам, руки назад за спину, согнуты в локтях. Наступаем в полу приседе поочерёдно на полусферы вперед - назад, через сферы в И.п.	- потеря равновесия; - спина наклонена вперед	по 10 секунд * 3 серии	по 12 секунд * 4 серии	по 15 секунд * 5 серии	Делать медленно. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.
24	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Повторный, интервальный	Прыжки на полусферах	И.п. стойка ноги врозь перед полусферами, руки вниз. Прыгнуть с толчком с двух ног	- потеря равновесия; - спина наклонена	по 10 секунд * 3 серии	по 12 секунд * 4 серии	по 15 секунд * 5 серии	Можно выполнять потоком все три упражнения. Выполнять после освоения более простых упражнений на равновесие.

						вперед на полусферы и назад.	вперед				
25						И.п. стойка ноги врозь перед полусферами, руки вниз. Прыгнуть на одной ноге вперед, назад, в стороны на полусферы.	- потеря равновесия	по 10 секунд * 3 серии	по 12 секунд * 4 серии	по 15 секунд * 5 серии	
26						И.п. стойка ноги врозь перед полусферами, руки вниз. Прыгнуть с толчком с двух ног с разворотом на 180°	- потеря равновесия	по 10 секунд * 3 серии	по 12 секунд * 4 серии	по 15 секунд * 5 серии	
27	1-3 г.	Мышц ног и таза	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Прыжки на двух ногах	И.п. основная стойка, руки вниз. 1-3 прыжки с толчком с двух ног на высоту 20 см. от пола на месте, 4 - прыжок вверх с высоко поднятыми коленями	- не активный мах руками; - нет максимального отталкивания от опоры на 4 - ый счёт	4 прыжка * 2 серии	6 прыжков * 2 серии	8 прыжков * 3 серии	Координировать движения рук и ног. Использовать в тренировочном процессе на втором году.
28	1-3 г.	Мышц ног и таза	В течение всего годичного цикла	Повторный, интервальный	Прыжки на одной ноге через скакалку	И.п. стойка на опорной ноге, скакалка в руках. Прыжки через скакалку. Во время вращения скакалки вперед по полу, перепрыгивать на одной ноге.	- потеря равновесия; - медленное вращение скакалки	30" на каждой ноге	45" на каждой ноге	1 минута на каждой ноге	Выполнять после усвоения прыжков через скакалку на двух ногах

Блок тренировочных заданий для развития физического качества – силы

№ п/п	Года обучения	Направленность нагрузки	Период подготовки	Метод тренировки	Вид упражнения	Описание выполнения	допускаемые ошибки	Дозировка	Методические рекомендации

1	2-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Подъем на гимнастической стенке	И.п. одна нога стоит на гимнастической перекладине (стенке), вторая на полу. Руки осуществляют хват за гимнастическую перекладину выше уровня головы. При выполнении упражнения нужно подтягивая себя руками вверх и отталкиваясь опорной ногой от перекладины, осуществить подъем ввер с подъемом свободного колена вверх всторону.	- не достаточно высоко поднято бедро и колено; - подседание на опорной ноге после возврата в И.п..	-	по 10-15 раз на каждую ногу	по 10-15 раз на каждую ногу	Уделять внимание мерам безопасности. Использовать в основном в подготовительном и переходном периоде подготовки
2	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Восхождение на тумбу	И.п. основная стойка, лицом к тумбе, правая нога на тумбе на носок, руки вниз. 1-толчком правой ногой от тумбы выпрыгиваем вверх, активный мах руками, вдох, 2 - приземление в И.п. со сменой ног, руки согнуты в локтевом суставе, выдох.	- сильно наклонен корпус вперед; - отталкивание от тумбы с носка; руки, после приземления и смены ног, ставить на колено.	5-10 раз на каждую ногу	5-10 раз на каждую ногу	5-10 раз на каждую ногу	При выпрыгивании вверх туловище держать прямо. Можно использовать в течении всего года
3	3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный (скоростно-силовая)	Смена ног в выпаде	И.п. выпад правой вперед, руки на пояс. 1 -прыжок вверх толчком с двух ног, стоящих	- корпус сильно наклонен вперед; - сзади стоящая нога согнута в	-	-	10-12 прыжков и по 2-3 подход	Следить за синхронностью отталкивания обеими ногами. Туловище держать прямо.

						разноимённо, вдох, 2 - приземление в И.п. со сменой ног, руки на пояс, выдох	коленном суставе; - не допускать покачивающих ногами движений			а	Применять в течении года.
4	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Бег на месте с высоким поднимание м бедра	И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки работают разноимённо, контроль дыхания	- низкая скорость выполнения упражнения.	Темп средний, быстрый 4-6 раз на каждую ногу	Темп средний, быстрый 6-8 раз на каждую ногу	Темп средний, быстрый 8-10 раз на каждую ногу	Руки согнуты в локтевом суставе менее 90 градусов. Движение рук в передне - заднем направлении. Использовать в течении всего года. В соревновательном периоде во время разминки перед стартом.
5	1 - 3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Выпады в сторону со сменой положения ног	И.п. выпад правой вправо, руки прямые перед собой. 1 - встать в в стойку ноги врозь, широкая, руки прямые перед собой, вдох, 2 -выпад левой влево, руки прямые перед собой, выдох.	- спина сильно наклонена вперед; - свободная в стороне нога согнута в коленном суставе; - руки согнуты в локтях	6-8 раз на каждую ногу, 2-3 подхода	8-10 раз на каждую ногу, 2-3 подхода	10-12 раз на каждую ногу, 2-3 подхода	Использовать в течении года.
6	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Выпрыгивание из полного приседа	И.п. стойка ноги врозь , руки на пояс. 1 - присед, вдох, 2 - толчком с двух ног выпрыгивание вверх, 3- приземление в полу присед, 4 - И.п.	- спина наклонена вперед	5-7 раз, 2 подхода	5-7 раз, 2 подхода	5-7 раз, 2 подхода	Использовать движение руками вперед-вверх для более высокого выпрыгивания. Применять только в подготовительном периоде.
7	3 г.	Смешанный	Подготовительный	Повторный, интервальный	Работа с утяжелительным мячом 1	И.п. лёжа на животе, мяч в согнутых перед грудью руках,	- руки выпрямлены вперед;	-	-	3-5 раз	Применять не ранее чем на втором году занятий в

					кг.	1- подбрасывать мяч вверх, голова приподнята, ноги врозь, 2 - И.п.	- ноги согнуты в коленном суставе.				подготовительном периоде.
8	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Эспандер	И.п. стойка ноги врозь, эспандер в руках. Выполнение имитации лыжных ходов, в зависимости от задания	- корпус сильно наклонен корпус; - раскачивание корпуса в стороны; - подседание на каждом движении лыжного хода.	30" - 1 мин.	30" - 1 мин.	30" - 1 мин.	Сохранять структуру соревновательного упражнения. Применять круглогодично
9	1-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Сгибание разгибание рук в упоре сзади	И.п. упор лёжа сзади на скамье. 1- сгибание рук в локтевом суставе до угла 90°, вдох, 2 - И.п., выдох.	- запрокидывание головы вперед, назад; - согнутые колени; - недосгибание рук в локтевом суставе.	5-10 раз	5-10 раз	5-10 раз	При сгибании рук ноги должны быть прямыми. Применять круглогодично. В соревновательном периоде не выполнять на максимальное количество раз.
10	3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях	И.п. вис на параллельных брусьях, ноги прямые, вниз. 1 - сгибание рук в локтевом суставе, ноги врозь, вдох, 2 - И.п., выдох	- сильно завалены плечи вперед; -	-	-	3-5 раз	Применять круглогодично. В соревновательном периоде не выполнять на максимальное количество раз.
11	2-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Сгибание разгибание рук с разными И.п. рук	И.п. упор лёжа. 1 - сгибание рук из узкой стойки, 2 - разгибание в И.п., 3 - сгибание рук из положения рук на ширине плеч, 4 - разгибание в И.п., 5 -	- касание пола коленями, бёдрами, тазом; - нарушение прямой линии "плечи-туловище-ноги";	-	по 1 разу на каждое И.п. рук * 5 повторений	по 1 разу на каждое И.п. рук * 5 повторений	Применять круглогодично. В соревновательном периоде не выполнять на максимальное количество раз.

						сгибание рук из широкой стойки, 6 - разгибание в И.п.	- поочерёдное разгибание рук				
12	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Подъем туловища из положения лёжа	И.п. лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленном суставе. 1 - подъем туловища, касание локтями коленок, вдох, 2- И.п., выдох.	- размыкание кистей рук за головой; - нет касания лопатками после выполнения упражнения.	10-12 раз	10-12 раз	10-12 раз	Применять круглогодично. В соревновательном периоде не выполнять на максимальное количество раз.
13	3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	С набивным мячом (с партнёром)	И п. лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди, партнёр стоит напротив. 1- подбросить мяч вверх партнёру, вдох, 2-поймать мяч от партнёра, который возвращает мяч в руки броском, выдох.	- сгибание ног в коленном суставе; - задержка дыхания	-	-	3-5 раз * 2 подхода	Соблюдать меры безопасности. Количество повторений должно соответствовать уровню физической подготовленности спортсмена. Применять только в подготовительном периоде.
14						И.п. сед на полу, ноги согнуты и подняты под углом 90°, мяч в руках, партнёр располагается сбоку спортсмена. 1 - поворот туловища вправо и бросок мяча партнёру, с возвратом мяча, вдох, 2-И.п., выдох. Тоже в левую сторону	- касание ступнями пола	-	-	3-5 броска в каждую сторону	
15	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновате	Повторный, интервальный	Подъем ног	И.п. упор лёжа сзади. 1- поднять правую ногу вверх,	- руки согнуты в локтевом суставе;	4-5 раз на	5-7 раз на каждую	7-8 раз на каждую	Использовать при проведении тренировок в зале или

			льный			вдох, 2 - И.п., 3 - отвести правую ногу в сторону, 4 - И.п. выдох. То же самое на левую ногу.	- согнутое колено.	кажд ую ногу	ю ногу	ю ногу	на площадке в летнее время
16	3 г.	Мышц туловища и шеи	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Подъем туловища	И.п. упор лёжа правым боком, ноги на ступеньке 20 см., опорная рука прямая, свободная рука на пояс. 1 - поднимает таз до положения ровной линии тела и ног, вдох, 2 - И.п., выдох. Тоже самое повторяем на левом боку.	- согнутые колени; - не достигнуто положение одной линии тело-ноги.	-	-	4-6 раз на каждую сторону	Упражнение для мышц туловища. Применять круглогодично
17	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Подъем туловища с одновременным подтягиванием ног	И.п. лёжа на спине, руки прямые за голову. 1-подъем туловища и одновременно подтягивание ног, руки вперед, вдох, 2 - И.п., выдох	- нет касания лопатками пола; - касание ногами пола в момент возврата в И.п.	4-6 раз	4-6 раз	4-6 раз	Упражнение для мышц брюшного пресса. Использовать в зале или на летних площадках
18	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Планка па мяче или полусфере	И.п упор лёжа на предплечьях, на гимнастическом мяче. Выполняется удержание И.п. тела	- согнутые колени; - не достигнуто положение одной линии тело-ноги.	30" - 1 мин.	30" - 1 мин.	30" - 1 мин.	Применять в переходном и подготовительном периоде
19	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Выпад на месте	И.п. выпад правой вперед. Руки на пояс. 1 - полу присед на правой ноге, вдох, 2 - толчком правой ногами от основания пола поднять колено до уровня груди,	- сзади стоящая нога согнута; - спина сильно наклонена вперед;	3-5 раз на каждую ногу	3-5 раз на каждую ногу	3-5 раз на каждую ногу	При выполнении упражнения туловище держать прямо.

						опора на сзади стоящую ногу., выдох, 3 - И.п.					
20	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Полу присед на месте	И.п. полу присед руки вперед согнуты в локтях. 1 - отведение правой ноги назад, постановка её на колено, вдох, 2- И.п., выдох, 3-4 тоже самое, только на левую ногу	- спина сильно наклонена вперед; - угол сгибания ног в коленном суставе не соответствует И.п.	3-5 раз на каждую ногу	3-5 раз на каждую ногу	3-5 раз на каждую ногу	Применять в подготовительном периоде.
21	1-3 г.	Мышц туловища и шеи	Подготовительный, соревновательный	Повторный, интервальный	Повороты туловища	И.п. основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- поворот туловища влево, руки прямые в стороны, ступни не отрывать от опоры, вдох, 2- И.п., выдох, 3 - поворот туловища вправо, руки прямые в стороны, ступни не отрывать от опоры, выдох, вправо, вдох, 4 - И.п., выдох	- отрыв ступни от опоры; - прогиб в пояснице; - потеря равновесия	5-7 поворотов в каждую сторону	5-7 поворотов в каждую сторону	5-7 поворотов в каждую сторону	Постепенно увеличивать амплитуду. Применять круглогодично.
22	1-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	В течение годичного цикла	Круговой и интервальный	Подтягивание на высокой перекладине	И.п. вис на высокой перекладине. 1- подтягиваемся, касаемся подбородком перекладину, ноги прямые, вдох, 2- опускаемся в И.П. выдох.	- нет касания подбородком перекладины; - поочерёдное сгибание рук; - раскачивание туловища, рывки туловища; - ноги согнуты в коленном	1-3 раз	1-5 раз	1-5 раз	Применять круглогодично. В соревновательном периоде не выполнять на максимальное количество раз. Использовать как тестовое упражнение для характеристики силы.

							суставе				
23	2-3 г.	Мышц ног и таза	В течение годичного цикла	Круговой и интервальный	Смена ног в выпаде прыжком	И.п. выпад правой вперед, руки вниз. 1 - прыжок с толчком с двух ног со сменой положения ног, руки в стороны, спина прямая, вдох, 2- в И.п. выдох	- сзади стоящая нога согнута; - корпус наклонен вперед	-	6-8 повторов	8-10 повторов	Следить за синхронностью отталкивания обеими ногами. Туловище держать прямо. Применять в течении года.
24	2-3 г.	Мышц ног и таза, рук и плечевого пояса	В течение годичного цикла	Круговой и интервальный	Поднимание прямых ног из положения виса на перекладине	И.п. вис на высокой перекладине. 1- поднять прямые ноги вверх, коснуться ступнями ног перекладину, вдох, 2- опустить ноги в И.п., ноги вместе, выдох	- раскачивание туловища; - ноги согнуты в коленном суставе	-	5-7 раз	7-9 раз	При выполнении упражнения туловище держать прямо. Осуществлять подъем ног за счёт мышц брюшного пресса. Использовать круглогодично.
25	2-3 г.	Мышц ног и таза	В течение годичного цикла	Круговой и интервальный	Полу присед на одной ноге (с заведением свободной ноги за опорную)	И.п. стойка на одной ноге на гимнастической скамье, свободная нога заведена за опорную, руки прямые в сторону, спина прямая. 1- полу присед, свободная нога опускается вниз, руки в сторону, спина прямая, вдох, 2- И.п. выдох.	- сзади нога согнута; - заваливание корпуса вперед	-	по 7-10 раз на каждую ногу	по 10-12 раз на каждую ногу	Применять в тренировках в летний этап подготовительного периода.
26	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, восстановительный	Повторный, интервальный	Плавание	Плавание осуществляют как в бассейне, так и в открытом водоёме на тренировочном сборе	- контроль дыхания и нагрузки	20 минут	30 минут	40 минут	Использовать все стили плавания, в том числе и ныряние. Строго соблюдать меры безопасности.

27	3 г.	Смешанный	Подготовительный	Повторный, интервальный	Передвижение на лыжах по траве, песку и резиновому покрытию	Спортсмен выполняет задание в подготовительный период	- ошибки, согласно технического исполнения всех двигательных действий в каждой фазе выполнения	20 минут	30 минут	40 минут	Использовать не ранее третьего года тренировки.

Блок тренировочных заданий для развития физического качества – скоростные способности

№ п/п	Года обучения	Направленность нагрузки	Период подготовки	Метод тренировки	Вид упражнения	Описание выполнения	Допускаемые ошибки	Дозировка			Методические рекомендации
								1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
1	1-3 г.	Смешанный	В течение всего годичного цикла	Равномерный	Бег	Бег выполняется без волнообразности и резкого изменения интенсивности передвижения	- резкая смена интенсивности передвижения	10-20 минут	10-30 минут	10-40 минут	Эффективнее выполнять на открытой местности, использовать слабый и средний рельеф, использовать в основном грунтовое покрытие
2	2-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Переменный, повторный, интервальный	Бег с изменением темпа передвижения	Темп бега меняется согласно плана тренировочного занятия	- резкие перемены темпа бега при прохождении дистанций	-	5-10 секунд. Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовн	10-20 секунд. Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовн	Движения и рук и плечевого пояса взаимосвязаны с движениями ног. Обратить внимание учащихся на выполнение движений легко и не напряженно. Сохранять структуру движения при изменении интенсивности бега

									ость к работе (30 сек. – 5 мин., в зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена)	ость к работе (30 сек. – 5 мин., в зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена)	
3	1-3 г.	Смешанный	В течение всего годичного цикла	Равномерный	Ходьба	Передвижение осуществляется в темпе, который не перегружает спортсмена	- резкие перемены темпа бега при прохождении дистанций	5-15 минут	15-35 минут	35-50 минут	Свободное выполнений упражнения. Маховую ногу ставить на пятку с последующим перекатом на всю стопу
4	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Переменный, повторный	Бег с высоким подниманием бедра в движении	И.п. стойка ноги врозь, руки опущены. Бег с высоким подниманием бедра, расставляя ноги широко.	- ноги работают не в правильной стойке; - бедро не достигает нужной высоты	Темп средний - 3 х 7 метров	Темп средний и быстрый – 3 х 10 метров	Темп средний и быстрый – 3 х 20 метров	Руки согнуты в локтях до 90 градусов. Движение рук в передне - заднем направлении Чередовать упражнение и отдых
5	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, переменный	Бег из различных стартовых положений	И.п. сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. По команде выполнять бег	- следует выполнять задания в ответ на сигнал и на быстроту отдельных движений	Темп со старта: быстро: 2 х 10	Темп со старта: быстро - 2 х 15 метров	Темп со старта: быстро - 3 х 20 метров	Движения и рук и плечевого пояса взаимосвязаны с движениями ног. Обратить внимание учащихся на выполнение движений

								метр ов			
6	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, переменный	Бег приставными шагами	И.п. стойка ноги врозь, руки опущены. Бег приставным шагом, чередуя правым и левым боком, дистанция 10 метров	- наклон туловища вперед; - отталкивание с носка	Темп средний - 2 х 10 метров	Темп средний – 4 х 10 метров	Темп средний и быстрый – 4 х 15 метров	
7	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, переменный	Бег скрестными шагами по прямой	И.п. стойка ноги врозь, руки прямые в стороны. Бег скрестными шагами по прямой, чередуя правым и левым боком, дистанция 10 метров	- не достаточное скручивание тела; - нарушение равновесия.	Темп средний - 2 х 10 метров	Темп средний – 4 х 10 метров	Темп средний – 4 х 15 метров	легко и не напряженно.
8	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, переменный	Бег «змейкой».	И.п. стойка ноги врозь, руки опущены. Расстояние между стойками 3 метра, до партнёра 3 метра. Бег с изменением кривизны поворота (между стоек), догоняя партнёра.	- потеря равновесия	Темп средний - 2 х 10 метров	Темп средний – 4 х 10 метров	Темп средний – 2 х 15 метров	
9	2-3 г.	Смешанный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, переменный, интервальный	Догнать партнёра, стартующего впереди на 2-3 метра	И.п. стойка ноги врозь, руки опущены. Бег, с целью догнать партнёра, стартующего впереди на 2-3 метра	- следует выполнять задания в ответ на сигнал и на быстроту отдельных движений	-	3 х 20 метров	4 х 20 метров	
10	3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	Подготовительный	Переменный, интервальн	Броски набивного мяча (масса	И.п. стойка ноги врозь, мяч в руках. 1- бросок мяча, 2-	- спортсмен при броске не поднимается на	-	-	7-10 раз	При выполнении использовать силу мышц спины.

				ый	0,5 – 2 кг) двумя руками сверху-вниз	И.п., ловля мяча	носки				Соблюдать меры безопасности
11	1-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	Подготовительный	Повторный, переменный, интервальный	Отталкивание рукой от опоры	И.п. основная стойка, лицом к опоре на расстоянии 1 метра. 1-сгибание разгибание рук от опоры, вдох, 2-И.п., выдох	- ноги поднимаются и смещаются относительно опоры	Темп средний, 7-10 раз	Темп средний, 7-10 раз	Темп средний, 7-10 раз	Обратить внимание на согласованность движения рук и ног.
12	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Повторный, переменный, интервальный	Прыжки через набивные мячи, отталкиваясь двумя ногами.	И.п. стойка ноги врозь, руки опущены. Прыжки через мячи. Расстояние между мячами составляет 1,5 метра	- напрыгивание на месте между прыжками через мяч	Темп средний – 2 х 10 прыжков	Темп средний – 3 х 10 прыжков	Темп средний – 4 х 10 прыжков	Остановка по свистку. Обращать внимание на согласованность движения рук и ног.
13	1-3 г.	Мышц ног и таза	в течение всего годичного цикла	Переменный, интервальный	Подъем стопы	И.п. – носки обеих ног на опоре, высотой 20-30 см. 1 – подъем на переднюю часть стопы, 2 - опуститься, касаться пяткой пола.	- заваливание туловища вперед; - потеря равновесия	Темп средний – по 7-10 раз	Темп средний и быстрый – по 10 раз	Темп средний и быстрый – по 15 раз	Выполнять в медленном темпе. Вначале можно держаться руками за гимнастическую стенку
14	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Переменный, интервальный	Выпрыгивание, толчком с двух ног, с минимальным продвижением вперед	И.п. присед, руки на пояс. 1 – толчком двумя ногами с энергичным взмахом рук выпрыгнуть вверх, прогнуться, 2 – приземление в И.п.	- не достаточное отталкивание от опоры; - нет прогиба в поясничном отделе.	Темп средний. Интервал для отдыха между сериями 30 с.	Темп средний. Интервал для отдыха между сериями 30 с. 2 х 5 прыжков	Темп средний. Интервал для отдыха между сериями 30 с. 2 х 5 прыжков	Обратить внимание на согласованность движения рук и ног. Вначале выполнять в медленном темпе, постепенно увеличивать амплитуду движений

								2 х 5 прыжков			
15	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Переменный, интервальный	Прыжки на месте с поворотом	И.п. основная стойка. 1 – толчком двумя ногами выполнить прыжки на месте с поворотом на 180° через правое и левое плечо.	- потеря равновесия	Темп средний – по 3 раза в каждую сторону	Темп средний – по 4 раза в каждую сторону	Темп средний – по 6 раз в каждую сторону	
16	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Переменный, интервальный	Прыжки через гимнастическую скамью (6 метров)	И.п. основная стойка боком к скамье, руки вниз. Прыжки через гимнастическую скамейку боком, толчком с двух ног с места.	- отталкивание с одной ноги	Темп средний - 2 раза * 5 прыжков	Темп средний - 3 раза * 5 прыжков	Темп средний и быстрый - 3 раза * 7 прыжков	Следить за мерами безопасности. Вначале разучивать фронтальным методом. Использовать мах руками для обеспечения высоты и длины прыжка. Обращать внимание на правильность приземления после прыжка (ноги должны быть согнуты в коленях)
17	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Переменный, интервальный	Прыжки через скамейку (6 метров) с поворотом	И.п. основная стойка, руки вниз. Прыжки через скамейку вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами, поворачиваясь влево и вправо.	- отталкивание с одной ноги; - потеря равновесия	Темп средний - 1 раза * 5 прыжков	Темп средний - 2 раза * 7 прыжков	Темп средний - 3 раза * 8 прыжков	
18	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Переменный, интервальный	Прыжки на одной ноге через скамейку	И.п. основная стойка, руки вниз. Прыжки на одной ноге через скамейку, вдоль неё, боком.	- потеря равновесия	Темп медленный – 1 раз * 5 прыжков	Темп медленный и средний – 2 раз * 5 прыжков	Темп средний - 3 раз * 5 прыжков	

19	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный	Переменный, интервальный	Прыжки на возвышенность	И.п. основная стойка, руки вниз. 1 – отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть на возвышенность, 2 – спрыгнуть и вернуться в И.п. (высота возвышенности 40-80 см).	- отсутствие резкого взмаха руками; - отталкивание от опоры одной ногой	Темп средний - 2 раза * 3 прыжка	Темп средний - 2 раза * 5 прыжка	Темп средний - 3 раза * 5 прыжка	
20	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный	Переменный, интервальный	Упражнения в парах	И.п. стойка ноги врозь, на расстоянии одного шага спиной друг к другу, взяться за руки партнёра над головой. 1 – наклон туловища вперед одним из партнёров, 2- И.п., 3-4 тоже вторым партнёром	- нарушение И.п. ног; - потеря равновесия	по 3 наклона каждому спортсмену	по 5 наклонов каждому спортсмену	по 7 наклонов каждому спортсмену	Выполнять упражнения только по команде. Постоянно контролировать дисциплину. Обращать внимание на согласованность движения рук и ног партнёра.
21						И.п., основная стойка, лицом друг к другу, руки в стороны, взяться за руки. 1 – выпады в сторону, 2 – И.п.	- свободная нога согнута в коленном суставе; - спина наклонена вперед, в сторону; - потеря равновесия	2 раза по 3 выпада в каждую сторону	3 раза по 4 выпада в каждую сторону	3 раза по 5 выпадов в каждую сторону	
22						И.п. упор сидя сзади, колени согнуты (лицом друг к другу). 1 - одновременно поднять ноги, касаясь партнёра	- ноги разведены в сторону	5-7 раз	7 – 10 раз	10 – 13раз	

						ступней, 2 – И.п..					
23						И.п. стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки вытянуты вперед, взяться за руки, 1 - одновременно глубокий присед, руки перед собой, 2 – И.п..	- во время приседа отрываются пятки от опоры; - руки согнуты; - потеря равновесия	3-5 раз	5 – 7 раз	7 – 10 раз	
24	1-3 г.	Смешанный	в течение всего годичного цикла	Повторный, переменный, интервальный	Эспандер (одинарный)	Выбор хода, над которым будет работать спортсмен, зависит от запланированной нагрузки тренером в годичного цикле.	- правильность выполнения всех элементов техники в каждом из ходов	30» * 2 серии	30» – 3 серии	1 минута – 3 серии	Усилие контролировать в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена
25	1-3 г.	Мышц ног и таза	в течение всего годичного цикла	Повторный, переменный, интервальный	Прыжки на одной ноге на месте и в движении	И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Прыжки на месте с чередованием ног. Прыжки с продвижением вперед и чередованием ног.	- не слаженная работа рук; - потеря равновесия	- на месте – по 5 прыжков на каждой ноге * 2 подхода - в движении – по прямой 10 метров * 2	- на месте – по 7 прыжков на каждой ноге * 3 подхода - в движении – по прямой 12 метров * 3 подхода	- на месте – по 8 прыжков на каждой ноге * 4 подхода - в движении – по прямой 15 метров * 4 подхода	Руки совершают движения в передне - заднем направлении как при беге. Туловище прямое.

								подх ода			
26	1-3 г.	Мышц ног и таза	в течение всего годичного цикла	Строго регламентируемые упражнения	Прыжки на двух и на одной ногах на месте и в движении по горизонтальной и наклонной дорожкам вверх и в низ	И.п. стойка ноги врозь, руки опущены. Прыжки на месте с чередованием ног. Прыжки с продвижением вперед и чередованием ног.	- не слаженная работа рук; - потеря равновесия	- на месте – по 5 прыжков на каждой ноге * 2 подхода - в движении – по прямой 10 метров * 2 подхода	- на месте – по 7 прыжков на каждой ноге * 3 подхода - в движении – по прямой 12 метров * 3 подхода	- на месте – по 8 прыжков на каждой ноге * 4 подхода - в движении – по прямой 15 метров * 4 подхода	При выполнении упражнения в подъем увеличивать глубину подседа перед отталкиванием. Обращать внимание на согласованность рук и ног.
27	1-3 г.	Смешенный	Подготовительный, соревновательный	Повторный, переменный, интервальный, контрольный	Бег со старта из разных И.п.	И.п. сидя, лёжа лицом вниз или вверх, в упоре лёжа, лёжа головой в противоположную сторону относительно направления движения. Передвижение по сигналу	- потеря равновесия	2 – 4 раз по 8 – 10 метров с интервалом в 1,0 – 1,5 минуты (3	3 – 5 раз по 10 – 12 метров с интервалом в 1,0 – 1,5 минуты (3 – 4 серии)	4 – 6 раз по 12 – 15 метров с интервалом в 1,0 – 1,5 минуты (3 – 4 серии)	Обратить внимание на согласованность движения рук и ног.

								– 4 серии) через 2-3 минуты отдыха	через 2-3 минуты отдыха	через 2-3 минуты отдыха	
28	1-3 г.	Смешанный			Бег с максимальной скоростью на 30 – 60 метров	Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений	- потеря равновесия; - плохая работа руками; - задержка дыхания	5-10» Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин., в зависимости от	7-12» Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 4 мин., в зависимости от характера упражнений и состояния	7-12» Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин., в зависимости от характера упражнений и состояния	Сохранять структуру движения на протяжении всего ускорения. На первых 10-15 метрах частота шагов выше, а длина короче Сохранять наклон туловища вперед, плавно разгибаясь после старта.

								характера упражнений и состояния спортсмена); 1-2 раза по 1-2 серии	спортсмена); 1-2 раза по 1-2 серии	спортсмена); 2-3 раза по 2-3 серии	
29	1-3 г.	Мышц ног и таза			Подскоки со скакалкой	И.п. основная стойка, скакалка в руках. Стараться периодически «прокрутить» скакалку руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.	- толчок с одной ноги; - потеря равновесия	2-3 раз * 1-2 серии	3-4 раз * 1-3 серии	3-5 раз * 2-5 серии	
30	1-3 г.	Смешенный			Бег по лестнице	И.п. основная стока, руки вниз, лицом к лестнице. Бег по лестнице, с наступанием на каждую ступеньку; через одну. Высота ступени 20 сантиметров. Длина лестницы 4 метра (12 ступеней). Спускаемся вниз	- толчок с полной ступни; - не равномерная работа рук	8 ступенек * 3 – 4 подхода	12 ступенек * 3 – 5 подходов	14 ступенек * 5 – 6 подходов	Остановка по свистку. Обратить внимание на согласованность движения рук и ног.

						шагом, восстанавливаем дыхание					
31	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, переменный, интервальный, контрольный	Прыжки в длину с места, с разбега	И.п. стойка ноги врозь, руки вниз. Выполнение каждого, отдельно взятого прыжка с активным махом руками и максимально сильного отталкивания от опоры с толчком двумя и одной (с разбега) ногами.	- отталкивание от опоры одной ногой; - заступ; - заваливание корпуса вперед; - отталкивание с прямых ног	3 – 4 прыжка, 1-2 серии	4 – 5 прыжка, 1-3 серии	5-6 прыжков, 2-4 серии	При прыжках с места использовать активный мах руками вперед. При прыжках с разбега увеличивать скорость разбега к планке отталкивания.
32	1-3 г.	Мышц ног и таза	Подготовительный, соревновательный	Повторный, переменный, интервальный	Прыжки толчком с двух ног, из стороны в сторону	И.п. основная стойка. Выполнять прыжки на два счета с установкой на «мгновенное» отталкивание	- прыжки толчком с одной ноги; - прыжки на полную стопу	3-5 прыжков, высота препятствия 50 см., 3-4 повтора	5-6 прыжков, высота препятствия 50 см., 4-5 повторов	6-7 прыжков, высота препятствия 50 см., 5-7 повторов	
33	1-3 г.	Мышц рук и плечевого пояса	в течение всего годичного цикла	Переменный, контрольный	Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием	И.п. стойка ноги врозь. Беговые движения руками вперед назад. Частота движения максимальная	- не активная работа рук; - задержка дыхания	Темп средний - 2 х 10 секунды	Темп средний и быстрый - 3 х 10 секунды	Темп средний и быстрый - 3 х 15 секунды	Руки согнуты в локтях до 90 градусов. Туловище прямое. Выполнять в максимальном темпе

34	1-3 г.	Мышц ног и таза	в течение всего годичного цикла	Переменный, контрольный	Бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений ногами	И.п. стойка ноги врозь, руки на барьер, расстояние 1 метр. Бег на месте с высоким поднимание колена вверх-вперед	- не допускать задержки дыхания; - частота движения ногами низкая	длительность бега 5-15 сек	длительность бега 10-20 сек	длительность бега 15-25 сек	Нога при движении вперед идет бедром вперед-вверх
35	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный	Повторный, переменный, интервальный	Подскоки на месте с использованием барьеров	И.п. стойка ноги врозь, лицом к барьеру, стоящему к спортсмену боком, руки вниз. 1-подскок с толчком с одной ноги, поднять правую ногу и пронести её над барьером, вдох, 2-И.п. выдох, 3 – подскок с толчком с одной ноги, поднять и пронести левую ногу над барьером, вдох, 4 – И.п. выдох.	- задержка дыхания; - колено проносить над барьером	по 3 – 4 повтора на каждую ногу	по 4-5 повтора на каждую ногу	по 5-6 повторов на каждую ногу	Следить за согласованным движением ног и рук
36	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный, контрорльный	Повторный, переменный, интервальный	Метание теннисного мяча с места	И.п. стойка ноги врозь, мяч в руке. Выполняется бросок с места, согласно всех технических требований	- не правильно производят удержание снаряда; - потеря равновесия; - в конечной фазе броска, не правильно работает кисть	2 броска * 2 подхода	3 броска * 3 подхода	4 броска * 4 подхода	При отведении руки назад, развернуть туловище. Начинать движение рукой плечом, заканчивать кистью
37	1-3 г.	Смешанный	в течение всего годичного цикла	Игровой	Спортивные игры	Игры проводят как средство развития физических качеств и как средство	- потеря равновесия	5 игр	4 игры	3 игры	Понятно объяснять правила игры. Организовывать равноценные команды.

						восстановления, с использованием различных предметов, а также на лыжах					Поддерживать дисциплину
38	1-3 г.	Смешанный	Подготовительный	Игровой	Эстафеты	Подбор упражнений в эстафете осуществляется в соответствии с планом тренировочных занятий. Эстафеты нужно проводить для развития физического качества, с использованием различных предметов, а также на лыжах	- потеря равновесия	8-10 эстафет	6-8 эстафет	4-6 эстафет	Понятно объяснять правила эстафет. Формировать равноценные команды. Поддерживать дисциплину

Техника выполнения лыжных ходов, ошибки во время выполнения ходов пути их исправления

№ п/п	Наименование хода	Описание выполнения	Основные элементы хода	Характеристика ошибок	Упражнения для исправления	Дозировка		
1	2	3	4	5	6	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1	**Попеременный двухшажный (классический)**	Этот ход – один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъёмах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочерёдно отталкивается руками. ***<u>Фаза 1</u>*** - свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается оно с момента отрыва правой лыжни от снега и заканчивается постановкой правой палки на снег. Цель лыжника в этой фазе по возможности меньше терять скорость и подготовиться к отталкиванию рукой. Правая нога после	1. <u>Отталкивание ногой</u>: а) по степени выпрямления	- преждевременное выпрямление опорной ноги и туловища; - отсутствие выпрямления ноги в фазе вертикали (перекат через согнутую ногу); - слишком большое выпрямление ноги в	- скольжение на одной лыже с поочерёдным отталкиванием по размеченной лыжне; - имитация на месте до правильного мышечного	по 20 минут	по 25 минут	по 30 минут

		окончания отталкивания, сгибается в коленном суставе, с целью расслабления поднимается вместе с лыжей по инерции назад-вверх. Вынос правой руки вперед-вверх заканчивается поднятием кисти до уровня головы. Лыжник начинает наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом суставе готовясь к постановке палки на снег. Левая рука вначале удерживает палку сзади, а затем начинает опускать её вниз. ***<u>Фаза 2</u>*** - скольжение с выпрямлением опорной (левой) ноги в коленном суставе длится от постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в колеоном суставе. В этой фазе лыжник должен поддержать, а по возможности и увеличить скорость скольжения. Левая палка ставиться на снег не много впереди носка ботинка левой ноги под острым углом к направлению движения. Это позволяет сразу же начать отталкивание ею. Правую ногу, согнутую в коленном суставе, лыжник начинает опускать и, сгибая ее в тазобедренном суставе, подводить к левой ноге. С постановкой правой ноги на снег, она подводится к левой при скольжении правой лыжи. Левая рука, слегка согнутая в локтевом суставе, опускается вниз. ***<u>Фаза 3</u>*** - скольжение с подседанием на левой ноге. Начинается она со сгибания опорной (левой) ноги в коленном суставе и заканчивается остановкой левой лыжи. Цель фазы ускорить перекат. Левая нога сгибается в коленном суставе, голень её наклоняется вперед. В этой фазе заканчивается подведение правой ноги к левой. Левой рукой лыжник начинает ускоренный вынос палки вперед. В этой фазе необходимо быстро согнуть ногу в голеностопном суставе, ускорить мах ногой вперед, усилить давление рукой на палку. ***<u>Фаза 4</u>*** - выпад правой ногой с подседанием на левой ноге. Начинается фаза с остановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе. Цель лыжника в этой фазе ускорить выпад. С остановкой левой лыжи начинается ускоренный выпад правой ногой со скольжением лыжи. ***<u>Фаза 5</u>*** - отталкивание с выпрямлением толчковой (левой) ноги. Начинается она с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Цель фазы ускорить перемещение массы тела вперед. В начале этой фазы завершается отталкивание правой рукой разгибанием её в плечевом и локтевом суставах. Угол наклона палок в момент		коленном суставе со значительным выдвижением голени	ощущения; - объяснение с показом правильного положения			
			б) по быстроте выпрямления	- вялое выпрямление ноги	- увеличение силы толчка			
			2. Подседание. а) по времени	- запоздалое подседание с излишней паузой после остановки	- имитация подседания на месте до правильного мышечного ощущения			
			б) по быстроте выпрямления	- недостаточная подача корпуса вперед	- закрепление правильного положения посадки			
			в) по быстроте	- медленное подседание	- скольжение на одной лыже, увеличение силы отталкивания			
			3. Заключительная часть толчка: а) по времени	- позднее начало отталкивания как результат или запоздалого подседания, либо лишней паузы после подседания; - обрыв толчка ногой (окончание толчка без полного выпрямления ноги); - поздний толчок (максимальная сила отталкивания в конце толчка).	- совершенствование этих элементов на хорошо подготовленной лыжне и при хорошем скольжении; - имитация работы ног до ориентира			
			б) по	- слабый и вялый	- толчки от одной			

		отрыва их от снега около 30°. С отрывом левой лыжи от снега начинается второй скользящий шаг, но уже на правой лыже, фазовая структура движений в котором такая же, как и при первом шаге.	силе и быстроте	толчок; - резкий толчок, неравномерное приложение илы отталкивания	метки до другой			
			в) по размаху	- укороченный толчок (неравномерное приложение силы отталкивания)	- имитация работы ног по ориентирам			
			г) по направлению	- толчком вверх (угол отталкивания больше минимально возможного); - толчком вперед вызывает отдачу (угол отталкивания меньше минимально возможной величины); - отклонение туловища назад при общем малом наклоне вперед в конце толчка	- определение приемлемой посадки; - уменьшение длины толчка; - объяснение влияния общего центра тяжести на скорость передвижения			
			4. Мах ногой: а) по расслаблению	- напряжённый подъем ноги назад-вверх чаще из-за слабого толчка; - нога после толчка сразу опускается на снег ("шлепок"); - напряжённое выдвижение лыжи вперед, чаще с загрузкой её весом тела	- передвижение ступающим шагом с дальнейшим скольжением на одной ноге			
			б) по степени сгибания	- умышленное сгибание маховой ноги в результате неудачного подражания	- показ правильного выполнения; - правильный отрыв ботинка от лыжи			
			в) по	- умышленная задержка	- выполнение			

			скорости и продолжительности	ноги в крайнем верхнем положении; - умышленная задержка ноги при опускании лыжи на снег; - мах на два счета: 1) подъем вверх и 2) опускание лыжи на снег ("шлепок" и выдвижение лыжи вперед)	заданного количества шагов на определённом отрезке; - передвижение без палок ступающим шагом			
			5. Скольжение: а) по времени	- преждевременная загрузка весом тела маховой ноги – двух опорное скольжение	- передвижение скользящим шагом с руками заведёнными за спину			
			б) по глубине о характеру посадки в конце толчка другой ногой	- слишком высокая посадка (угол бедро - горизонт более 70°); - ход на прямых ногах; - слишком низкая посадка; - выдвижение голени вперед	- закрепление положения посадки			
			в) по характеру переката	- отсутствие переката из-за двух опорного скольжения и плохой подачи корпуса вперед	- положение посадки, ее совершенствование			
			6. Отталкивание рукой: а) по силе и быстроте	- вялый, слабый толчок чаще с ослаблением усилий в конце толчка; - удлинённый толчок за счёт постановки палки кольцом вперед и слишком раннего начала давления на палку	- передвижение по лыжне с помощью попеременной работы рук при сохранении равномерного движения; - имитация работы			

					рук с резиновыми амортизаторами			
			б) по размаху	- обрыв толчка в заключительной части: кольцо палки вытаскивается из снега при не полностью выпрямленной руке; толчок вниз; - рука и палка не составляют прямую линию	- имитация работы рук			
			в) по степени сгибания	- толчком прямой руки без достаточной физической подготовки мышц плечевого пояса	- передвижение за счёт попеременной работы рук			
			г) по направлению	- толчком вверх из-за высокой посадки; - малый угол отталкивания (толчок вперед) из-за низкой посадки или боковых качаний туловищем	- закрепление правильного положения посадки			
			7. Вынос палки вперед: а) по расслаблению	- напряжение мышц руки после толчка; - рука после толчка (чаще незаконченного) сразу выносится вперед-вверх; - напряжённый вынос руки вверх с задержкой её в верхнем положении приподнятым в сторону локтевым суставом	- имитация работы рук в расслабленном положении			
			б) по степени сгибания	- вынос палки сильно согнутой рукой; - сгибание рук в локтевом суставе перед	- вынос прямой руки			

				постановкой палки на снег				
			в) по времени	- ранее опускание на снег; - позднее опускание из-за умышленной задержки или высокого поднимания кольца палки вверх	- постановка палки к креплению, с удара; - передвижение за счёт попеременной работы рук в подъем крутизной до 3°			
			8. Положение и движение туловища: а) по общему наклону	- чрезмерный общий наклон (чаще при высокой посадке); - малый общий наклон; - общая сутулость или приподнятость плечевого пояса; - прогиб в пояснице из-за закрепощения мышц спины; - закидывание головы назад или большой наклон вперед (взгляд под ноги)	- закрепление положения посадки в имитации на месте, движении на равнине, на подъёме; - передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках; - передвижение в снежный период на лыжах на равнине, на подъёме			
			б) по амплитуде	- излишние боковые качания; - излишние наклоны и выпрямления	- попеременная работа рук; - закрепление положения посадки			
			в) по времени	- вместо выпрямления наклон туловища в конце толчка ногой; - вместо увеличения наклона выпрямление туловища при	- показ и опробование на малом тренировочном круге			

				остановке				
			9. Общая согласованность движений: а) по взаимосвязи основных элементов	- мах ногой без толчка руки; отсутствие взаимосвязи в работе рук, ног и туловища	выполнение начала движения из разноимённого положения; скольжение на правой, толчок левой и наоборот; контроль со стороны спортсмена и тренера			
			б) по взаимосвязи от усилий скольжения и неровностей лыжни	- опережение в работе ног на равнине при хороших условиях скольжения (толчок ногой заканчивается раньше окончания толчка рукой); - значительное опережение в работе рук, особенно при плохих условиях скольжения; - толчок рукой заканчивается при остановке лыжи (начало подседания); - малый выпад (угол разведения бедра) и длина шага при хороших условиях скольжения; - повышенная в продолжительное время частота шагов	- самостоятельный контроль; имитация попеременного двухшажного хода на месте; - имитация попеременного двухшажного хода в движении; - повторное прохождение отрезков в подъем с углом до 3 °; - прохождение определённого отрезка с заданной скоростью и частотой			
			10. Общее	- умышленная задержка одних фаз движения за	- показ правильного			

			впечатление: а) по ритмичности хода	счёт более резкого выполнения других, что приводит к нарушению общей ритмичности хода; - несимметричность движений во многих циклах хода	выполнения, совершенствование техники на равнинном тренировочном круге при хорошем скольжении, выполнение замечаний тренера			
			б) по общей лёгкости и эффективности движений	- общая угловатость и жёсткость движений из-за излишнего напряжения мышц и слишком резкого выполнения отталкиваний; - излишняя размашистость и не аккуратность движений; - не экономность движений, а значит не эффективность хода	- совершенствование техники на фоне сильного утомления; - показ правильного выполнения; - совершенствование техники на фоне средне-выраженного утомления при соревновательной скорости			
2	**Одновременно-безшажный (классический)**	Передвижение этим ходом осуществляется только за счёт одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками. Длина цикла 59 м, продолжительность 0,81,2 с. средняя скорость в цикле 47 м/с темп 5075 циклов в 1 мин. В цикле хода выделяют две фазы: ***<u>Фаза 1</u>*** - свободное скольжение на двух лыжах. Начинается она с момента отрыва палок от снега и заканчивается постановкой их на опору. Цель фазы не допустить большой потери скорости скольжения лыж, приобретённой в результате отталкивания		- недостаточный наклон туловища при толчке палками; - прямые и напряжённые руки при выносе палок вперед; - глубокое приседание как в начале, так и в конце толчка палками; - недостаточное отведение рук назад; - недостаточное	- многократная имитация одновременного безшажного хода, стоя на месте; - передвижение одновременным безшажным ходом под счёт по разделениям, акцентируя	по 20 минут	по 25 минут	по 30 минут

		руками, и подготовиться к следующему отталкиванию руками. В этой фазе не следует делать ускоренные движения рук вверх после окончания отталкивания, необходимо плавно разгибать туловище и выносить руки вперед-вверх. Постановка же палок на снег осуществляется осуществляется за счет ускоренного наклона туловища. ***<u>Фаза 2</u>*** - скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. Начинается она с момента постановки палок на снег и заканчивается отрывом их от опоры по окончании отталкивания руками. Цель лыжника в этой фазе увеличить скорость скольжения. В настоящее время применяется вариант одновременного безшажного хода, в котором имеет место движение ног вперед-назад относительно друг друга. В фазе свободного скольжения с выносом рук вперед одна из ног отводится несколько назад, масса тела переносится на другую ногу, а при отталкивании руками свободная нога движется вперед к опорной ноге. Вместе с тем, лыжник делает подседание с перераспределением массы тела на обе согнутые ноги. При этом стопу опорной ноги он выдвигает несколько вперед.		разгибание спины в момент окончания толчка палками.	внимание на наклоне туловища и законченности толчка палками до соединения рук сзади над тазом.			
3	**Одновременно одношажный (классический)**	Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъёмах при хороших и отличных условиях скольжения. Цикл состоит из одного отталкивания ногой, одновременного отталкивания руками и свободного скольжения на двух лыжах. В цикле выделяют шесть фаз, анализ движений начинается с окончания отталкивания руками. ***<u>Фаза 1</u>*** - свободное скольжение на двух лыжах. Начинается фаза с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания правой ноги, которая будет толчковой, в коленном суставе. Если в начале свободного скольжения масса тела равномерно распределена на обе ноги, то в дальнейшем лыжник отводит маховую (левую) ногу почти на стопу назад, сгибает её в коленном суставе и начинает подводить к опорной (правой ноге). Массу тела лыжник переносит на правую ногу, руки опускают прямые вниз. ***<u>Фаза 2</u>*** - скольжение с подседанием. Начинается фаза со сгибания опорной (правой) ноги в коленном суставе и заканчивается в момент остановки правой лыжи. За это время лыжник сгибает правую ногу в коленном суставе на 20°,		- в период отталкивания ногой толчком, который выполняется не полностью загруженной весом тела ногой (следствием этой ошибки будет уменьшение максимальной величины усилия отталкивания ногой); - ранее приставление маховой ноги к опорной; - отсутствие равномерного распределения веса тела на обе лыжи при двух опорной	- многократная имитация одновременного одношажного хода, стоя на месте; - передвижение одновременным одношажным ходом под счёт по разделениям, акцентируя внимание на наклоне туловища и законченности толчка палками до соединения рук сзади над тазом.	по 20 минут	по 30 минут	по 40 минут

		отклонённую голень приводит в положение наклонённой вперед под углом 85°. Маховая нога лыжника догоняет опорную (стопы вместе), туловище он наклоняет, сгибая в тазобедренном суставе на 57°. Руки лыжник начинает выносить вперед, сгибая в локтевых суставах. ***<u>Фаза 3</u>*** - выпад с подседанием. Начинается фаза с момента остановки правой лыжи и заканчивается началом выпрямления правой ноги в коленном суставе. Продолжительность фазы 0,030,06 с. Выпад левой ногой лыжник может начать до остановки правой лыжи (слишком рано), в момент остановки (своевременно) или после остановки её (с запозданием). В этой фазе лыжник, сгибая правую ногу в коленном и голеностопном суставах, заканчивает подседание. Проекция массы тела его сосредоточивается на передней части стопы. Сгибая руки в локтевых суставах, лыжник продолжает ускоренно выносить палки вперед. ***<u>Фаза 4</u>*** - отталкивание с выпрямлением толчковой (правой) ноги от начала разгибания правой ноги в коленном суставе и до отрыва правой лыжи от снега. В этой фазе лыжник активно выпрямляет правую ногу: в тазобедренном суставе 65°, в коленном на 55°. Отталкивание заканчивается под углом 45 - 55° разгибанием в голеностопном суставе. Лыжник продолжает выносить палки вперед-вверх, поднимая кисти рук до уровня глаз. Туловище его за это время разгибается приблизительно на 10° и образует с толчковой ногой прямую линию. ***<u>Фаза 5</u>*** - свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Начинается фаза с отрыва правой лыжи от снега и заканчивается постановкой палок на опору. Окончив отталкивание, лыжник продолжает отводить правую ногу по инерции назад-вверх, сгибая её с целью расслабления в коленном суставе. Опорную (левую) ногу он начинает плавно разгибать в коленном суставе, а голень, наклонённую вперед, приводит в вертикальное положение. Палки лыжник продолжает выносить вверх, а кисти рук его поднимаются на уровне лица. ***<u>Фаза 6</u>*** - скольжение с одновременным отталкиванием руками. Продолжительность фазы 0,20,25 с. Маховая (правая) нога на полностью подводится к опорной, а остаётся на полстопы сзади неё. Стопа левой ноги выдвинута вперед, голень её отклонена назад на 50° от вертикали, чем обеспечивается жёсткая (без		скольжении; - недостаточное сгибание ноги перед отталкиванием; - постановка палок кольцами вперед с активной преждевременной опорой на них; - отбрасывание рук назад-вверх после толчка; - "приваливание" плеч между палками; - отталкивание согнутыми руками, незаконченный толчок; - слишком глубокий наклон туловища к концу толчка руками с последующим резким выпрямлением; - недостаточный навал на палки; - прогибание туловища при отталкивании.				

		амортизации) передача усилия, развиваемого при отталкивание туловищем и руками, на скользящие лыжи. Отрывом палок от						
4	**Полуконьковый**	Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения. Фазовый анализ движений в цикле хода целесообразно начинать с момента окончания отталкивания ногой. Цикл полуконькового хода включает четыре фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой. ***<u>Фаза 1</u>*** - свободное одноопорное скольжение (на правой лыже). Начинается она с момента окончания отталкивания ногой и продолжается до постановки палок на снег. Длительность фазы - 0,4-0.8 с.В начале фазы проекция центра массы тела (п. ц. м. т.) лыжника находится несколько сзади-сбоку по отношению к стопе опорной ноги. В процессе скольжения опорная нога и туловище плавно выпрямляются, руки остаются в крайнем заднем положении (зависают), маховая нога свободно поднимается вверх-в сторону. Во время свободного одноопорного скольжения п. ц. м. т. лыжника перемещается из положения сзади-сбоку по отношению к опоре на переднюю часть столы. Тем самым обеспечивается скольжение на плоско поставленной лыже. Заканчивая свободное скольжение на почти прямой опорной ноге, лыжник начинает наклонять туловище, выводить маховую ногу вперед-в сторону и ставит палки на снег. Правую палку он ставит под углом около 70°, левую - под углом 80°. Разный наклон палок необходим для постановки их на опору на одинаковом удалении (спереди) от стопы опорной ноги, так как туловище к этому времени несколько повёрнуто вокруг собственной оси в сторону толчковой ноги. ***<u>Фаза 2</u>*** - скольжение на правой лыже с отталкиванием двумя руками. Начинается она с постановки палок на снег и продолжается до постановки на него левой лыжи. Продолжительность фазы - 0,06-0,09 с. Лыжник отталкивается руками благодаря активному наклону туловища, положение его рук не изменяется. Маховой ногой, незначительно согнутой в коленном суставе, он делает выпад вперед-в сторону и ставит	1) в маховых и толчковых движениях ногами	- низкий наклон корпуса, который, ко всеобщему заблуждению, не приносит развития скорости; - нахождение ноги в момент отталкивания не под собой, а немного сзади, то есть до пересечения с вертикальной осью тела; - чрезмерное разведение носков лыж в стороны (широкая ёлочка), что приводит к сокращению длины шага; - неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противоупором; - неустойчивое, слабо сбалансированное равновесие при скольжении на одной ноге; - неравномерное распределение физической нагрузки на различные группы мышц при	- следует стремиться плавно, но почти полностью выпрямить опорную ногу, сохранив незначительный наклон туловища. Благодаря этому расслабляются мышцы опорной ноги и туловища перед предстоящей работой; - несколько раз выполнить отталкивание руками на месте, держа рукоятки палок близко друг к другу (не шире плеч); - контроль положения кистей, после отталкивания палками, поднимая их не выше тазобедренного сустава; - выполнять движения под счет - на счет	до 25 минут	до 30 минут	до 35 минут

		лыжи на снег под углом 16-24° к направлению движения, пятки лыж расположены скрестно, опорная правая нога начинает сгибаться. Чем выше скорость, тем меньше угол постановки лыжи на снег. ***<u>Фаза 3</u>*** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и руками. Начинается она с постановки левой лыжи на снег и продолжается до отрыва палок от опоры. Продолжительность фазы - 0,19 - 0,24 с. В этой фазе полуконькового хода отталкивание ногой принципиально отличается не		неравноценной загрузке правой и левой ног толчковыми движениями; - выталкивания ногой вверх, увеличивающие вертикальные перемещения тела; - ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки ее на внутренний кант; - отсутствие подседания на опорной ноге при выполнении отталкивания; - сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги; - незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги и, следовательно, длины шага; - резкие движения маховой ногой (закончившей толчок) при подтягивании ее к опорной, а также изменение угла удержания лыжи по сравнению с тем, какой был при отталкивании; - ранняя постановка	«раз» – оттолкнуться руками и приставить ногу, на «два» – выпрямить туловище; - выполнять двигательные действия сначало на месте, а затем закрепить в движении; - во время тренировки следует чередовать попеременный двухшажный ход с одновременными.			

				маховой ноги на опору и возникновение выраженного противоупора				
5		Не только в классических, но и во всех других коньковых ходах, поскольку вначале лыжник не разгибает, а сгибает толчковую ногу. Это требует разделить отталкивание ногой на две подфазы. ***<u>Подфаза 1</u>*** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой (отведением ее) при сгибании в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах и одновременным отталкиванием руками. Длительность подфазы - 0,16-0,19 с. В подфазе 1 лыжник продолжает активно наклонять туловище до 30-35 ° к горизонту, отталкивается руками, разгибая их в плечевых и локтевых суставах. Отталкиваясь руками, он подседает на опорной (правой) ноге, сгибая её в коленном суставе под углом 130-135°, в тазобедренном-под углом 80-90°, что позволяет уменьшить давление массы тела на скользящую лыжу и облегчить отталкивание руками. Активное перемещение массы тела с опорной ноги на толчковую крайне необходимо не только для снижения нагрузки на мышцы при сгибании опорной, ноги, но и для увеличения силы отталкивания отведением, а также для обеспечения эффективного отталкивания ногой при разгибании её в последующих фазах. ***<u>Подфаза 2</u>*** - скольжение на двух лыжах с отведением-разгибанием толчковой ноги и с отталкиванием руками. Продолжительность ее - 0,03-0,06 с. В это время лыжник заканчивает отталкивание руками, продолжает отталкивание отведением левой ноги и начинает разгибать её в тазобедренном суставе. Опорная нога остаётся согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, заканчивается наклон её влево и перемещение массы тела на толчковую ногу, туловище наклонено вперед. ***<u>Подфаза 3</u>*** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием отведением и разгибанием левой ноги - начинается по окончании отталкивания руками и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,08-0,22 с. В этой фазе отталкивание заканчивается отведением и активным разгибанием левой ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при скольжении левой лыжи на внутреннем канте. Опорная нога	2) в маховых и толчковых движениях руками	- низкий наклон корпуса, который, ко всеобщему заблуждению, не приносит развития скорости; - нахождение ноги в момент отталкивания не под собой, а немного сзади, то есть до пересечения с вертикальной осью тела; - чрезмерное разведение носков лыж в стороны (широкая ёлочка), что приводит к сокращению длины шага; - неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противо упором; - неустойчивое, слабо сбалансированное равновесие при скольжении на одной ноге; - неравномерное распределение физической нагрузки на различные группы				

		в это время остаётся согнутой. Туловище начинает плавно выпрямляться, руки по инерции продолжают расслабленное движение назад-вверх. Эффективность завершения отталкивания ногой зависит также от положения опорной ноги. Чем больше согнута опорная нога, тем меньше угол отталкивания и больше горизонтальная составляющая силы толчка. Однако и мышечное напряжение резко возрастает в связи с необходимостью удерживать массу тела на согнутой опорной ноге.		мышц при неравноценной загрузке правой и левой ног толчковыми движениями; - выталкивания ногой вверх, увеличивающие вертикальные перемещения тела; - ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки её на внутренний кант; - отсутствие подседания на опорной ноге при выполнении отталкивания; - сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги; - незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги и, следовательно, длины шага; - резкие движения маховой ногой (закончившей толчок) при подтягивании её к опорной, а также изменение угла удержания лыжи по сравнению с тем, какой был при отталкивании;				

				- ранняя постановка маховой ноги на опору и возникновение выраженного противоупора; - отсутствие сочетания и согласованности работы рук				
			3) в движениях туловища	- низкий наклон корпуса, который, ко всеобщему заблуждению, не приносит развития скорости; - нахождение ноги в момент отталкивания не под собой, а немного сзади, то есть до пересечения с вертикальной осью тела; - чрезмерное разведение носков лыж в стороны (широкая ёлочка), что приводит к сокращению длины шага; - неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге, что сопровождается противоупором; - неустойчивое, слабо сбалансированное равновесие при скольжении на одной ноге;				

				- неравномерное распределение физической нагрузки на различные группы мышц при неравноценной загрузке правой и левой ног толчковыми движениями; - выталкивания ногой вверх, увеличивающие вертикальные перемещения тела; - ограниченное использование скользящей поверхности лыжи из-за преждевременной постановки ее на внутренний кант; - отсутствие подседания на опорной ноге при выполнении отталкивания; - сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги; - незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги и, следовательно, длины шага; - резкие движения маховой ногой (закончившей толчок) при подтягивании ее к опорной, а также				

				изменение угла удержания лыжи по сравнению с тем, какой был при отталкивании; - ранняя постановка маховой ноги на опору и возникновение выраженного противоупора; - отсутствие сочетания и согласованности работы рук				
6	**Попеременный**	Применяется на подъёмах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъёмах. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочерёдно (попеременно) отталкивается руками. Длина цикла 3-4,5 м. продолжительность - 0,8-1,15 с. средняя скорость в цикле - 3,5- 5 м/с. темп хода 55-75 циклов в 1 мин. время отталкивания ногой - 0,2-0,3 с. рукой - 0,25-0,35 с. ***<u>Фаза 1</u>*** - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой - начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону. Длительность фазы - 0,16-0,21 с. Скольжение в этой фазе поддерживается активным разгибанием правой руки в плечевом и локтевом суставах, а также незначительным (2-3°) наклоном туловища. Опорную (левую) ногу лыжник при скольжении разгибает в коленном суставе на 24-28°, в тазобедренном - на 20-24°, а голень наклоняет на 7-10°. Маховую (правую) ногу вместе с лыжей гонщик подтягивает к опорной ноге, постепенно сгибая в коленном суставе. При этом угол между лыжей и направлением движения не меняется, пятка стопы подводится к опорной ноге. В этой фазе лыжник продолжает выносит вперед левую руку, постепенно сгибая её в локтевом суставе, кисть руки он поднимает почти до уровня плеч. ***<u>Фаза 2</u>*** - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой - начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от	- в маховых движениях рук и ног, а также положение туловища	- недостаточный наклон туловища при толчке палками; - прямые и напряжённые руки при выносе палок вперед; - глубокое приседание как в начале, так и в конце толчка палками; - недостаточное отведение рук назад; - в период отталкивания ногой толчком, который выполняется не полностью загруженной весом тела ногой (следствием этой ошибки будет уменьшение максимальной величины усилия отталкивания ногой); - ранее приставление маховой ноги к опорной; - недостаточное	- следует стремиться плавно, но почти полностью выпрямить опорную ногу, сохранив незначительный наклон туловища. Благодаря этому расслабляются мышцы опорной ноги и туловища перед предстоящей работой; - несколько раз выполнить отталкивание руками на месте, держа рукоятки палок близко друг к другу (не шире плеч); - контроль положения кистей, после	до 25 минут	до 35 минут	до 45 минут

		опоры. Продолжительность фазы - 0,03-0,09 с. Когда в результате активного движения маховой (правой) ноги вперед-в сторону стопы лыжника максимально сближаются, он начинает отталкиваться левой ногой, разгибая ее в начале в тазобедренном суставе. В это же время лыжник заканчивает отталкиваться правой рукой, а левую руку продолжает выносить вперед. ***<u>Фаза 3</u>*** - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой (0,18-0,23с) начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой правой палки. Лыжник продолжает отталкиваться левой ногой, разгибая её в тазобедренном и коленном суставах (туловище он выпрямляет на 2-3°). Маховую ногу, согнутую в коленном уставе почти до прямого угла, лыжник двигает вперед-в сторону. В это же время он заканчивает вынос левой руки и ставит палку на опору под острым углом, а правую руку после отталкивания начинает перемещать вниз-вперед. В конце этой фазы лыжник ставит маховую (правую) ногу на снег под углом 16-24° к направлению движения. ***<u>Фаза 4</u>*** - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой - начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы -0,09-0,16 с. Толчковую (левую) ногу лыжник продолжает разгибать в тазобедренном и коленном суставах, а разгибание её в голеностопном суставе заканчивает отталкивание. С окончанием отталкивания левой ногой и отрывом её от снега начинается второй скользящий шаг в цикле хода, движения в котором те же, что и в первом шаге.		сгибание ноги перед отталкиванием; - постановка палок кольцами вперед с активной преждевременной опорой на них; - отбрасывание рук назад-вверх после толчка; - "приваливание" плеч между палками; - отталкивание согнутыми руками, незаконченный толчок	отталкивания палками, поднимая их не выше тазобедренного сустава; - выполнять движения под счёт - на счёт «раз» – оттолкнуться руками и отвести ногу, на «два» – смена положения рук и ног; - выполнять двигательные действия сначала на месте без инвентаря, а затем закрепить в движении; - во время тренировки следует чередовать попеременный двухшажный ход с одновременными			
7	**Одновременно-одношажный**	В структуре скользящего шага одновременного одношажного конькового хода ярко выражены при фазы: свободное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение с отталкиванием ногами. Они составляют половину цикла. В этом ходе палки ставятся на снег одновременно, симметрично и под острым углом. Наклон туловища усиливает эффективность отталкивания руками, которое заканчивается разгибанием их в плечевых и локтевых суставах. В этот момент рука и палка составляют прямую линию. При скольжении с отталкиванием	- движения ног, рук и положение туловища	- недостаточный наклон туловища при толчке палками; - прямые и напряжённые руки при выносе палок вперед; - глубокое приседание как в начале, так и в конце толчка палками;	- многократная имитация одновременного одношажного хода, стоя на месте; - передвижение одновременным одношажным	до 25 минут	до 30 минут	до 35 минут

		руками выполняется ещё один чрезвычайно важный элемент - подседание на толчковой ноге, что является отличительной особенностью и обязательным элементом в технике одновременного одношажного конькового хода. Для эффективного завершения отталкивания осуществляется поперечное перемещение центра тяжести масс лыжника в противоположную сторону. Следует подчеркнуть, что начало толчка ногой, как правило, совпадает с окончанием отталкивания руками. Этими двигательными действиями заканчивается половина цикла. С отрывом толчковой ноги от опоры начинается свободное скольжение и подготовка к выполнению второго шага в цикле хода. В каждом шаге носки обеих лыж разведены в стороны под углом 25-50°.		- недостаточное отведение рук назад; - недостаточное разгибание спины в момент окончания толчка палками; - ранее приставление маховой ноги к опорной; - вынос рук вперед осуществляется очень высоко, выше головы	ходом под счёт по разделениям, акцентируя внимание на наклоне туловища, отведения ноги назад и законченности толчка палками до постановки ноги на опору и толчка руками с наклоном туловища			
8	**Техника преодоления подъёмов**	Способы подъёмов: - ***попеременным двухшажным классическим ходом -*** является основным способом преодоления подъемов в классическом стиле.. С увеличением крутизны подъемов в структуре движений сокращается, вплоть до полного исключения, скольжение на лыжах, усиливается опора на палки; - ***одновременными и попеременными двухшажными коньковыми ходами*** - ; - ***"полуёлочкой"*** - выполняется ступающим шагом с характерным для этого движения разноимённым сочетание работы рук и ног. Лыжи располагаются, одна- по направлению движения, а друга - под углом, величина которого находится в прямой зависимости от крутизны подъёма; - ***"ёлочкой"*** - обеспечивает надёжное сцепление лыж со снегом полноценное отталкивание и ногами, и руками. Его используют на более крутых подъёмах - более 15 %. В данном виде подъёма полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводят в сторону под углом от 30 до 70°, в зависимости от крутизны склона. Для более надёжного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутреннее ребро. Палки на опору ставят обязательно сзади лыж. В каждом шаге толчки ногой и рукой имеют разноимённое сочетание, при обычной ходьбе. Существует две разновидности подъёмов "ёлочкой": шаговая (замедленная) и прыжковая (ускоренная);	- движения ног, рук и положение туловища	- при подъёме скользящим и ступающим шагом на лыжу давят мало согнутыми в коленях ногами; - при подъёме «ёлочкой» недостаточно разводят носки и кантуют лыжи, слабо опираются на палки, чрезмерно наклоняют туловище вперед; - при подъёме «лесенкой» не горизонтально ставят лыжи, не достаточно кантуют лыжи, плохо опираются на палки	- многократная имитация в движении и на месте без лыж; - передвижение различными способами в подъем с низким уклоном	до 25 минут	до 30 минут	до 35 минут

		- ***"лесенкой"*** - это единственно возможный способ преодоления очень крутых (более 30 %) подъёмов. Спортсмена, при выполнении такого вида подъёма, встаёт к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними контактами лыж. Из такого И.п. передвигаются вверх по склону приставными шагами						
9	**Техника прохождения спусков**	Применение той или иной стойки спуска при равномерном распределении массы тела на обе лыжи через центр площади опоры позволяет сохранить равновесие, исключает опрокидывание тела, обеспечивает управление лыжами, уменьшает силу сопротивления встречного потока воздуха. В зависимости от степени сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах и угла наклона туловища принимаемые лыжником при спуске стойки условно подразделяют на высокие, средние и низкие. ***Высокая стойка*** - характеризуется небольшим сгибанием ног в коленных суставах (около 150°) и почти одинаковым углом наклона туловища и голеней. ***Средняя (основная) стойка*** - обеспечивает наименьшую силу сопротивления встречного потока воздуха за счёт несколько большего сгибания ног в коленных суставах (около 130°) и наклона туловища почти параллельно склону. Вариантом средней стойки является ***стойка отдыха,*** при которой лыжник несколько выпрямляет ноги в коленях, увеличивает наклон туловища, опирается предплечьями на бедра и почти соединяет кисти рук. Такое положение создаёт благоприятные условия для снижения степени напряжения мышц туловища, ног и рук. ***Низкая стойка*** предполагает прохождение спуска с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и сохранением наклона туловища параллельно склону. Такое положение лыжника на склоне сильно утомляет мышцы ног, что ограничивает применение низкой стойки любителями. ***Преодоление бугра.*** Приближаясь к бугру, лыжник выпрямляется и принимает более высокую стойку. При наезде на бугор лыжник приседает, проходя его вершину в глубокой группировке. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазы полёта, необходимо быстро выпрямиться. Глубина приседания и быстрота движений зависят от скорости и размера бугра.	- движения ног, рук и положение туловища	- недостаточное сгибание ног в коленном суставе; - недостаточный угол наклона туловища; - пакли не прижаты к туловищу и лапки расставлены в стороны; - сильное подседание, которое приведёт к потере равновесия; - заваливание корпуса в сторону; - при преодолении склона, не выдвинули ногу вперед и не отклонились корпусом назад.	- многократная имитация в движении и на месте без лыж; - передвижение спусков различными способами	до 25 минут	до 35 минут	до 45 минут

		Преодоление впадин. Приближаясь к впадине на склоне, следует принять более низкую стойку (снизить высоту общего центра массы тела). Съезжая в нее, выпрямить ноги, а выезжая из неё, вновь присесть. Таким образом, обеспечивается плавность прохождения впадины, а общий центр массы тела перемещается почти прямолинейно. С увеличением скорости спуска все движения выполняются быстрее. ***Преодоление встречного склона***. Из высокой стойки перейти в низкую. При въезде после спуска на встречный склон необходимо для устойчивости, оставаясь в средней стойке, выдвинуть одну ногу вперед и отклониться назад. Это поможет избежать падения вперед. По мере остановки лыж туловища снова падает вперед. Преодоление склона со спада. Чтобы не потерять соприкосновение лыж со снегом, необходимо в момент спада быстро наклониться вперед и выпрямить ноги. Это поможет мягко преодолеть спад						
10	**Техника торможения**	Различают три классификации торможения на спусках: торможение лыжами (часто применяемое), торможение палками (редко применяемое), торможение падением (применяемое в экстренных случаях). Причём торможение лыжами делится на 3 вида: "плугом", упором и реже боковым соскальзыванием. ***"Торможение плугом"*** выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние ребра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж; ***"Торможение упором ("полуплугом")*** выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости (притормаживания). Лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводят в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки её массой тела; ***Торможение боковым соскальзыванием*** применяется на крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь верхними кантами в склон;	- движения ног, рук и положение туловища	- недостаточное разведение пяток лыж в стороны; - нет правильной постановки лыжи на ребро; - скрещивание носков лыж; - неправильно распределена масса тела на идущую по направлению движения лыжу; - не достаточное давление на палки	- многократная имитация в движении и на месте без лыж; - закрепление положения посадки	до 20 минут	до 25 минут	до 30 минут

		Торможение палками используется в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Этот способ лишь слегка сбавит скорость. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их лапками назад и ближе к туловищу (справа, слева, реже между лыж). Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. Возможно ***торможение изменением стойки*** спуска за счет использования тормозящего эффекта силы сопротивления встречного потока воздуха. Чтобы преднамеренно сбивать скорость на спуске, принимают высокую стойку спуска, иногда даже с разведением рук в стороны. ***Торможение управляемым падением*** оправдана только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым. Алгоритм: понизить ОЦМТ (уровень низкой стойки). Падение на бок лыжами поперёк склона, руки с палками вместе с лапками назад.						
11	**Способы поворотов в движений и на месте**	***Повороты в движении*** используются на всех разновидностях рельефа: равнине, спуске, реже на подъёмах для изменения направления движения на равнинных участка используют преимущественно поворот переступанием. При прохождении поворотов на спуская наряду с изменением направления движения главная задача - сохранить равновесие и устойчивое положение без заметных потерь скорости, а ещё лучше - увеличивая её. В зависимости от крутизны склона, угла поворота, скорости передвижения и состояние снежного покрова наиболее часто на спуске используют повороты переступанием, упором, плугом и на параллельных лыжах. ***Поворот в движении переступанием*** применяют как на равнинных участках, так и на спусках. Он является самым эффективным благодаря отсутствию при повороте торможения, а при энергичных отталкиваниях, возможно и увеличение скорости. Поворот выполняют переступание коньковыми шагами в направлении поворота за счёт мощных отталкиваний внешней лыжей. Для увеличения скорости при энергичном отталкивании внешней лыжей выполняют одновременный толчок палками. Особенно эффективен такой вариант поворота	- движения ног, рук и положение туловища	- не сохранено равновесие; - падение скорости; - не перенесена масса тела в наружную в повороте лыжу; - смыкание носков лыж вместе.	- многократная имитация в движении и на месте без лыж; - закрепление положения посадки	до 25 минут	до 35 минут	до 45 минут

		при высокой скорости прохождения равнинных участков и отлогих спусков; ***<u>Поворот в движении "плугом"</u>*** используется на крытых склонах с достаточно широким и плотным снежным полотном. Он сопровождается самыми большими по сравнению с другими способами поворотов потерями скорости, поэтому в спортивной практике с росток квалификации лыжников удельный вес его применения уменьшается. Вместе с тем, значительное снижение скорости при повороте "плугом" является достоинством при использовании лыж в физкультурно-оздоровительных целях, т.к. позволяет лыжнику безбоязненно выполнять повороты даже на крутых спусках. Поворот выполняется из положения "Торможение плугом". Не отрывая лыжи от опоры, лыжник постепенно загружает массой тела наружную в повороте лыжу, выдвигает её немного вперед и за счёт увеличения давления на эту лыжу изменяет направление движения. Если на спуске надо сделать два поворота в разные стороны, например направо, а затем налево, то выдвигают вперед и загружают массой тела вначале левую, а затем правую лыжу, т.е. всегда лыжу, противоположную направлению поворота; ***<u>Поворот в движении упором</u>*** ("полуплугом") используют на спусках при достижении достаточно высокой скорости. Внешняя в повороте лыжа занимает положение, характерное для "торможения плугом", т.е., пяточную часть лыжи ставят под углом, закантовывают, слегка загружают массой тела и обязательно выдвигают немного вперед. Крутизна поворота зависит от угла закантовки и отведения в сторону внешней лыжи, степени выдвижения вперед и загрузки её массой тела. ***<u>Поворот на параллельных лыжах</u>*** имеет две разновидности: на виражах с хорошо прорезанной и накатанной лыжей для поворота по направлению лыжного следа необходимо загрузить частью массы тела внутреннюю в повороте лыжу, а также наклонить туловище внутрь поворота тем круче, чем больше скорость и меньше радиус. Быстрое выполнение этих двигательных действий позволяет избежать сноса лыжника с лыжного следа в сторону, противоположную повороту. Квалифицированные лыжники на хорошо укатанном снежном полотне используют горнолыжную технику поворота на параллельных лыжах, основными элементами которой являются						

		вращающий импульс, разгрузка лыж, наклон туловища внутрь поворота и затем вперед. ***<u>Поворот на месте,</u>*** чаще других используют два основных способа - поворот переступание направо или налево вокруг пяток лыж и поворот кругом махом левой-правой лыжей. Другие разновидности поворотов на месте - переступанием вокруг носков лыж, махом через лыжу вперед и назад, прыжком (с опорой и без опоры на палки) - применяют в основном для овладения лыжами как спортивным снарядом. При повороте переступанием вокруг пяток лыж пяточная часть остаётся на месте, а носок лыжи приподнимают, отводя в сторону и выполняют приставные шаги. На каждый шаг переставляют и лыжные палки, используя одноименное сочетание махов и толчков ногами и руками. Для поворота на месте махом, например левой лыжей, переставляя одноименному (левую) палку назад за пяточную часть правой лыжи, создают устойчивую опору на обе палки. Загрузив массой тела правую (опорную) ногу, делают левой ногой мах вперед-вверх, поднимая носок лыжи. Сделав разворот лыжи на 180°, ставят её на опору в противоположном направлении и переносят на эту лыжу массу тела. Затем таким же маховым движением с разворотом на 180° правую лыжу вместе с правой палкой приставляют параллельно к левой лыже.						

Спортивные и подвижные игры

№ п/п	Наименование качества	Название игры	Описание выполнения	Правила игры	Дозировка
1	Ловкость	«Передача мячей в колоннах»	Играющие делятся на несколько групп (команд), и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах по мячу или по другому предмету. По сигналу впередистоящие игроки передают мяч над головой стоящих сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем так же по сигналу начинают передавать мяч в колоннах.	- игра каждый раз начинается только по сигналу тренера; - передавать мяч можно только над головой, а не другим способом; - уронивший мяч, должен его поднять, встать на место и продолжить игру.	Играют до тех пор пока все участники не побывают в конц колонн и не доставя мяч тренеру. Выигрывает та команда, которая получит больше очков 10 минут
2		«Мяч на полу»	Все играющие становятся в круг. Двое из играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный	- игра начинается по сигналу; - осаленный по	Выигрывают те, кт ни разу не был

			мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящим. Водящие бегают от мяча по кругу, подпрыгивают, спасаясь от мяча. Если кому - то из играющих удастся попасть в ноги водящего мячом, он становится на его место, а бывший водящий становится в круг.	ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его; - осаливать можно не выше коленей	водящим. Первые водящие не считаются 10 минут
3		«Команда быстроногих»	Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 метра от неё чертится линия старта: в 10-20 метрах от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. По команде руководителя: «Приготовиться! Внимание! Марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие, встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Так же по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым, снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он 3 раза ударяет ею о стойку или о пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдаёт палочку следующему.	- нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя; - обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками; - при беге с палочкой обязательно ударить ею 3 раза о предмет или о пол, громко считая; - вернувшись, надо встать в конец своей колонны	15 минут
4		«Кто дальше бросит»	На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м. от неё параллельно ей проводится 3-4 линии с интервалом 4 м. между ними. Играющие разделяются на несколько групп (команд) и выстраиваются каждая в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом. Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки, с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей команды. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков на дальнюю линию.	- каждый может бросить только один мешочек; - мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу тренера; - бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны	10 минут
5		«Перестрелка»	Игроки делятся на 2 команды с равным количеством игроков. В игру играют двумя - тремя мячами. Мяч можно ловить слёта – это ловушка, за которую команде даётся одна дополнительная жизнь. Если при попытке словить ловушку мяч отскочил от рук – это значит, что игрока выбили. Задача игроков — выбить всех игроков команды соперника на её площадке и сохранить на своей максимально большее число не поражённых игроков.	- заступать за линию нельзя, выбивание учитываться не будет; - поражение игрока фиксируется свистком судьи; - выбитые игроки садятся рядом на скамейку.	15 минут
6		«Охотники и	Играющие делятся на две команды. Первая команда — «охотники», вторая команда	- по свистку тренера	Длительность игры

		утки»	— «утки». «Охотники» располагаются за чертой круга, а «утки» становятся в круг. «Охотникам» выдаётся мяч, которым они будут бросать в «уток». Каждый «охотник» может бросать мяч сам или передавать его партнёру по команде, при этом нельзя заступать за линию круга. «Утки», в середине круга, стараются увернуться от мяча. Когда в круге не остаётся «уток», игра заканчивается, и команды меняются местами.	игроки вне круга начинают выбивать мячом игроков, которые находятся в круге; - подбитой считается утка, в которую попал мяч, не коснувшийся перед этим пола; - подбитая утка выбывает из игры (покидает круг); - победившей считается та команда, которая выбила всех «уток» за меньшее время.	(5-10 минут). В это случае выигрывает та команда, котора за отведённое врем выбила больше «уток».
7		«Воробьи-вороны»	Игроки стоят в двух шеренгах друг напротив друга, перед средней линией с обеих сторон в 2-х шагах друг от друга. В момент, когда тренер постоянно интригует, недосказывая слово, игрокам можно давать различные упражнения, например, приседания. Слышны только слоги: «Во-», «ро-»… А потом неожиданно произносит полностью: «Вороны или воробьи», и та команда, которую назвали, должна убегать до лицевой линии.	- если участник был схвачен противником, то выбывает из игры; - выигрывает та команда, которая потеряла меньшее количество «уток» за отведённое время.	до 10 минут
8	Сила	«Кто дальше»	Занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами. Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), И.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит. Вариант бросков: а) снизу двумя руками; б) сверху из-за головы двумя руками; в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в пол оборота к направлению броска; г) одной рукой снизу; д) одной рукой сбоку; е) одной рукой сверху. Условия выполнения задания те же.	- каждый может бросить только один мешочек; - мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу тренера; - бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны	Каждый бросок по раза
9		«Толкание ядра»	Спортсмены становятся на лицевой линии площадки. Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачёт идёт лучший результат.	- при толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, и по этому показателю определить победителя	3 попытки * 3 сери

10		«Перетягивание»	Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку. Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя	- как только перетянул соперника за линию, все меняются местами	По 5 повторов на каждого соперник
11		«Кто сильнее»	Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведёнными на расстоянии 2-4 метров одна от другой, уперевшись друг другу в предплечья. Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию. Варианты: игроки стоят спиной к друг другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях и игроки сидят спиной к друг другу; игроки занимают положение в упоре лёжа, упираясь в друг друга правым или левым плечом.	- в процессе перетягивания не допускать повреждений и резких рывков	По 5 побед на каждого спортсмен
12	Координационные способности	«Рывок за мячом»	Играющие делятся на 2 равные (по числу игроков) команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Перед командами проводится стартовая черта. Тренер с мячом в руках встаёт между командами. Называя любой номер, тренер бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается тренеру, который снова бросает его, называя новый номер. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости).	- если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.	До 15 минут
13		Бейсбол	Играют теннисным мячом. Цель игры - набрать больше очков (пробежек), чем команда соперника. Очко засчитывается, если игрок команды, которая играет в нападении, по очереди пробегает все базы (они представляют собой кегли) на поле. Команда, что в нападении: бьёт по мячу и оббегает все препятствия с кеглями, принося команде очки. Игроки в защите: ловят мяч и как можно быстрее должны коснуться им зоны обруча. Игроки защиты располагаются на поле так, как считают нужным. Главное, чтобы удобнее было поймать мяч быстрее.	- бежать игрок может после того, как игрок ударил по мячу и после того, как игрок противоположной команды не коснулся мячом обруча; - если мяч улетел в аут, то бежать нельзя и удар не считается; - если мяч от удара улетел за пределы дальних кегель, команда получает дополнительный балл.	В каждой игре участвуют две команды, играющи по очереди в нападении и защит по 5 мин.
14		Снайперы	Игроки одной команды, находясь на своей стороне площадки и не выходя за её пределы, бросают мяч в сторону другой команды через среднюю линию, стараясь попасть им в соперника и тем самым выбить его из игры, а сами они одновременно защищаются от попадания мячом, брошенным со стороны соперников.	- бросок мяча можно осуществить любым способом, одной или обеими руками;	

			Капитаны каждой из команд находятся за лицевой линией площадки соперника, тем самым стараясь выбивать соперников с противоположной стороны. Поражение игрока фиксируется свистком судьи. Выбитый с площадки поражённый игрок должен перейти за лицевую линию площадки соперника, именуемую «линией 2-го рубежа», и там продолжить игру, пытаясь броском мяча поразить соперника на его площадке до окончания партии матча. После того, как всех игроков команды выбили, в бой вступают капитаны, у которых имеется 3 жизни. После того, как капитана выбили 3 раза, команда - поражена. Задача игроков — выбить всех игроков команды соперника на её площадке, в том числе капитана и сохранить на своей максимально большее число не поражённых игроков.	- мяч можно ловить слёта , подбирать катящийся или остановившийся мяч в пределах своей игровой зоны или свободной зоны своей площадки; - поражение — выбивание игрока с площадки	
15	Скоростные способности, быстрота	«Наступление»	Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине. По указанию тренера игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остаётся 2-3 шага, тренер даёт свисток. "Наступавшие" расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего "дома". Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчёта осаленных "наступление" ведёт другая команда.	- действовать без сигнала запрещается. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии "дома"	После 3-4 перебеж подсчитывается общее число пойманных, и объявляются лучш спринтеры До 15 минут
16		Борьба за флаг	Игроки делятся на 2 команды, на поле каждой находится островок с флагом. Добираясь до островка, игроки противоположной команды могут «замораживать» соперника, тем самым защищая свой флаг. «Разморозить» игрока может игрок его команды касанием по любой части тела. В островке игрок находится в безопасности и «замораживать» соперники его не могут. Задача каждой команды перенести флаг с островка соперника на своё поле.	- при этом флаг можно передавать игроку своей команды, например, «разморозить» игрока касанием и передать флаг; - важно, чтобы соперник не «заморозил» игрока, так как в таком случае флаг возвращается назад в островок.	До 30 минут
17		«Пионербол»	В эту игру играют на волейбольной площадке, командами. Каждая команда состоит из 7-9 человек, которые располагаются на своих сторонах площадки в три ряда. У тех игроков, которые стоят во втором ряду, - по мячу. Правила игры: игра начинается по свистку судьи (тренера), и играющие перебрасывают мячи через сетку на площадку противника. Мячи, которые перелетели через сетку, ловят или поднимают, и стараются побыстрее перебросить на противоположную сторону. В тот момент, когда на одной стороне площадки одновременно окажутся два мяча (в руках у игроков или на земле), судья останавливает игру и противник получает 1 очко. Команда получает 1 очко и в том случае, когда противник перебросит мяч под	- в случае, когда мяч заденет сетку или играющий при подаче попадает в неё, подачу повторяют, но очков никто не получает; - когда команда выигрывает очко, игроки меняются местами на своей половине площадки:	До 30 минут

			сеткой или пошлёт его за пределы площадки. Игра продолжается или до 15 очков, или на время - 5 минут каждый период. Третий период команды играют в том случае, если в первых двух победили разные команды.	первый ряд становится третьим, второй - первым, третий - вторым	
18		Баскетбол (НП – 3 г.о.)	В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 10 человек. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Если детей много, то можно играть несколькими командами или несколькими составами, проводя замены. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде даётся 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трёх очковой линии.	- передвижение по полю только ударяя им по полю; - правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трёх секунд; - правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.	Один тайм длится минут. Если в основное время об команды набрали одинаковое число очков, то назначает 5 минутный овертайм, если и о закончился в ничьк то назначается следующий и так д тех пор, пока не будет определён победитель.
19		Лапта (НП – 3 г.о.)	двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями (линия кона, линия дома), одна команда играет в защите, другая в нападении. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек, после совершенных ударов битой по мячу в отведённое для игры время, где каждый игрок, совершивший полную пробежку (за линию кона и обратно), приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки, попадая в них мячом (выбивание) и поймать мяч слёта (ловушка), команда совершившая выбивание игрока получает право перейти в атаку и совершать удары и перебежки, другая команда имеет право совершить обратное выбивание. За каждую ловушку дают 1 балл. От линии дома на расстоянии 10м. стоят кегли, за которые нужно попадать мячом.	- если мяч попал в аут, то команды меняются сторонами; - если в команде остаётся один бьющий игрок, то у него есть право на 3 удара; - если игрок не попал за линию кегель мячом, то команда не имеет право бежать.	До 30 минут
20		Футбол (НП – 2,3 г.о.)	В футбол играют две команды по 11 человек в каждой. Цель игры – забивать мячи в ворота соперников. Побеждает команда, которая забьют больше мячей. Матч происходит на поле прямоугольной формы. В каждой команде 10 полевых игроков и один вратарь. Только вратарю разрешено брать мяч руками – в пределах своей штрафной площадки. Остальные игроки не имеют права касаться мяча рукой – за исключением случая, когда он уходит за боковую линию и футболист для продолжения игры должен вбрасывать его в поле. Если мяч пересекает линию ворот, он считается вышедшим из игры. В том случае,	- нельзя ставить подножки; - толкаться запрещено; - пинать ногами только по мячу;	Продолжается 90 минут и состоит и двух таймов по 45 минут

			когда последним, кто коснулся мяча до ухода его за линию ворот, был атакующий игрок, назначается свободный удар. Он производится из вратарской площадки. Если же мяч ушёл от игрока защищающейся команды, то атакующая команда получает право на угловой удар, который выполняется из сектора углового фланга каждый. Между таймами устраивается перерыв, после которого команды меняются воротами. За подножку игрока противоположной команды назначается штрафной бросок. Судья имеет право удалить игрока с поля, показав ему красную карточку, за серьёзные нарушения, включая откровенно грубую игру или хулиганские действия.		
21		Эстафета	Дети делятся на несколько команд. На расстоянии 30-и метров от команд стоит кегля. 1. <u>Беговая.</u> У капитана в руках эстафетная палочка. Задача каждого участника команды добежать с палочкой до кегли и вернуться назад, передавая палочку друг другу. 2. <u>Скакалка под ногами</u>. У капитана в руках скакалка, сложенная вдвое. После команды «марш», участник оббегает кеглю, добегает до команды и даёт второму участнику второй конец скакалки. Далее вместе держа скакалку, участники проводят её под ногами всей команды, задача которой перепрыгнуть через неё. Последний участник отдаёт второй конец скакалки капитану и после того, как команда перепрыгнет через неё, капитан возвращается на своё место и поднимает скакалку вверх. 3. <u>Мяч под ногами</u>. У капитана в руках мяч. У всех участников команды ноги расставлены в широкой стойке. После команды «марш», участник оббегает кеглю, добегает до последнего участника своей команды и катит мяч под ногами своей команды и становится в конец колонны. Второй участник ловит мяч из-под ног и повторяет действия. После того, как последний участник катнул мяч под ногами, капитан его ловит и поднимает вверх. 4. <u>Передал – садись</u> Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и тут же приседает. Затем капитан бросает мяч второму игроку и так далее по порядку. Эстафета закончена, когда последний участник передал мяч капитану. 5. <u>Смена предметов</u> У капитана команды в руках эстафетная палочка. По команде судьи, капитан	Варианты задания: а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лёжа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: перенос мячей, броски в цель.	Продолжительност всех эстафет: - по 5 минут кажда

			добегает до обруча, в котором лежит баскетбольный мяч, кладёт палочку и возвращается назад уже с мячом. Второй добегает до обруча с мячом, кладёт его и забирает палочку и так каждый участник команды. Эстафета считается законченной, когда последний участник передаёт предмет капитану и капитан поднимает его вверх. 6. <u>Найди кроссовок</u> Участники изначально снимают правый (левый) кроссовок, и кладут его в обруч. Затем возвращаются в колонны. По команде судьи, капитан прыгает до обруча на одной ноге, находит свой кроссовок и обувает его, затем возвращается к команде бегом. Последний участник заканчивает эстафету касанием руки капитана. 7. <u>Скакалка</u> По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до кегли. Затем бегом возвращается назад к команде. Второй игрок передаёт эстафету третьему и остальным нечётным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки. 8. <u>Вызов номеров</u> Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Затем рассчитываются по порядку. Тренер называет какой-либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до кегли и возвращаются назад в свои колонны на свои места. Выигрывает тот, кто быстрее прибежал на своё место. 9. <u>Круговые эстафеты</u> Участники делятся на 2 команды, одна команда становится в колонну по одному в один угол зала, другая - в противоположный угол зала. Участники бегут против часовой стрелки по кругу, границами круга могут являться лавочки или кегли. После того, как первый участник пробежал дистанцию, он передает эстафетную палочку другому и так до последнего. Эстафету можно проводить с мячами, скакалками и другими предметами и заданиями.		
22	Выносливость	«Догнать-обогнать»	Играют до 20 человек. Спортсмены располагаются на беговой дорожке, на одинаковой дистанции друг от друга. По сигналу все начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Запятнанные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливают поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.	Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 3 самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя	До 15 минут

23		Гандбол	На площадке могут находиться не более 7 игроков в команде, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Матч начинается с введения мяча в центр поля. Игроки могут смело касаться мяча любой частью тела, кроме ног. Прежде чем осуществить передачу необходимо убедиться, что игрок находится на расстоянии более 3 метров. Прежде чем сделать пас или бросить мяч в ворота противника, каждый игрок вправе держать его у себя только в течение трёх секунд. В то же время с мячом в руках можно сделать не более 3 шагов, затем придётся перебросить его кому-нибудь другому.	- замена игроков может проводиться неограниченное количество раз; - заменяющий член команды может выйти на поле только после того, как заменяемый гандболист его покинет; - в гандболе применяют одноударное (удар мяча об пол через каждые 3 шага) и многоударное ведение.	Матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет – из двух таймов по 2 минут. После перерыва команды меняются сторонам площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время (овертайм) – два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом.
24		Флорбол	В игре участвуют две команды. Цель – забить как наибольшее количество голов команде соперников, не нарушая правил игры. Встречи проводятся в помещении, обычно это крытый спортивный зал. Мяч контролируется только клюшкой; остановка мяча ногой допустима, но наносить ногой удары по воротам запрещено. Вратарю допускается игра ногами. Розыгрыш мяча проводится с центра площадки. Во время матча от каждой команды выставляется по шесть игроков, количество замен по ходу игры не ограничено.	- при нарушениях штрафной удар или розыгрыш спорного мяча вводится на месте нарушения; - если мяч покидает пределы площадки, назначают вводный удар на расстоянии полутора метров от бортика.	Время матча – 3 периода протяжённостью в минут. В случае ничейного исхода матче, где необходимо определить победителя, назначаются дополнительные 5 минут. Если и посл этого победитель н определён, назначается серия штрафных броско (аналог буллитов

					хоккее).

Игры с элементами лыжных ходов

№ п/п	Наименование игры	Цель	Организация	Проведение	Дозировка
1	*Скольжение на одной лыже*	Развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом	Группа выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник игры прокладывает самому себе лыжню, а педагог отмечает стартовую и финишную линии (от 20 до 50 м). Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией	По сигналу все участники игры как можно скорее скользят по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую верх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшись поднятой лыжей снега, выбывает из игры.	Победителем признается тот, кто финиширует первым 15 минут
2	*То на правой, то на левой лыже*	Развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в движении на лыжах скользящим шагом	Группа выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, за стартовой линией. Через 20-30 м от старта обозначена линия поворота	По сигналу игроки должны, отталкиваясь палками, скользить до линии поворота на правой лыже и вернуться обратно на левой лыже.	Побеждает тот, кто выполнит задание первым, ни разу не оступившись свободной ногой в снег 15 минут
3	*Спуск по снежному склону*	Развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы	На горке с крутизной склона 15-18, группа делится на две команды	По сигналу игроки обеих команд поочерёдно выполняют спуск по склону на лыжах в основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего начисляется штрафное очко.	Выигрывает команда, у которых упавших игроков окажется меньше 15 минут
4	*Спуск вдвоём*	Развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы	На горке группа делится на две команды, которые выстраиваются колоннами по два за стартовой линией. У каждой пары игроков одна пара лыж.	По сигналу игроки, стараясь не упасть, поочерёдно скатываются со склона, стоя вдвоём на одной паре лыж. Стоящий сзади партнёр держится за пояс переднего. Пара совершившая спуск без падения, приносит своей команде очко.	Побеждает команда, набравшая большее количество очков 15 минут
5	*Штурм вершины*	Развитие ловкости, быстроты, силы и взаимовыручки. Используется в качестве подводящего упражнения	Группа делится на две команды, выстраиваются шеренгами перед горками	По сигналу все игроки устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину горы.	Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине снежной горы 10 минут

		для учебных заданий с подъёмами в гору			
6	*Вакантное место*	Развитие быстроты, внимания, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий быстрого движения на лыжах с поворотами	На поляне группа становится в два соседних круга, разомкнутых на вытянутые палки. Один круг – девочки, другой – мальчики. Расстояние между кругами 10 метров. В каждом круге выбирается водящий	По сигналу каждый водящий начинает объезд своего круга снаружи и, выбрав одного из стоящих в нем игроков, касается его рукой, а сам продолжает движение. Вызванный им лыжник тут же поворачивается и бежит в противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять своё прежнее место (вакантное место). Игрок, не успевший занять место, становится водящим.	Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков 15 минут
7	*Спуск с метанием снежков*	Развитие ловкости, смелости, расчётливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы	Группа делится на две команды, и стоят на небольшом склоне. Все игроки заготавливают по два снежка и колоннами строятся за стартовой линией. Недалеко перед финишем спуска, в 5 м сбоку от лыжни, продольно устанавливается переносной щит размером 1*1 м.	По сигналу игроки по очереди скатываются со склона и, проезжая мимо щита, бросают в него два снежка. За попадание каждого снежка в цель команде начисляется очко.	15 минут
8	*Подбери флажок при спуске*	Развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы	Группа делится на две команды, стоящие на лыжах без палок. Игра проводится на небольшом склоне. На одном из участков спуска с правой стороны ставят контрольный флажок и судью с запасными флажками.	По сигналу игроки первой команды один за другим, с интервалом в 10 с стартуют с горки с заданием: присев, подобрать флажок на спуске, не задерживая движения. Увезённый флажок судья тут же заменяет новым – для очередного участника, а на обратном пути флажки возвращаются судье. После первой команды то же задание выполняет вторая команда.	Выигрывает команда, игроки которой подберут большее количество флажков 15 минут
9	*Не задень ворота*	Развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий усложнённого спуска с горы.	Игра проводится на длинном пологом склоне, где на пути расставлены вороты. К каждым воротам приставлены судьи. Группа делится на две команды, выстраивающиеся в колонну по одному за стартовой линией.	По сигналу игроки поочерёдно спускаются со склона на лыжах, стараясь проехать сквозь все стоящие на пути ворота, пригнувшись и не задевая их. За каждые задетые или опрокинутые ворота – штрафное очко.	Выигрывает команда, набравшая меньшую сумму штрафных очков 10 минут

10	*Гонка взаимного преследования*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости. Используется в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов в беге на лыжах.	Класс делится на две команды, которые выстраиваются напротив друг друга разомкнутыми на вытянутые палки шеренгами. Расстояние между шеренгами 100 м. Слева рядом с каждым игроком ставят поворотный флажок.	По сигналу игроки устремляются вперед, к флажку противостоящего игрока встречной команды, и, обходя, флажок справа, поворачивают обратно, стараясь догнать этого игрока и коснуться его рукой. Через несколько витков такой лыжной гонки с поворотами кругом через каждые 100 м один из двух конкурентов по паре настигает другого и приносит своей команде очко.	20 минут
11	*«Все по местам»*	Развитие быстроты, внимания, координационных способностей	Количество участников - от 5 до 40 человек. Расстояние между лыжниками - 3-4 м. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Один участник - водящий.	Водящий становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: "За мной!" Приглашённый оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подаёт команду: "Все по местам!" (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим. Правила.1. Лыжники идут за водящим только после приглашения. 2. Двигаясь за водящим в колонне, нельзя никого обгонять.	20 минут
12	*«Занять место»*	Развитие быстроты, внимания, координационных способностей	Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу	Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу	20 минут

				все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.	
13	*«Нападение акулы»*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости	Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются.	По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.	15-20 минут
14	*«Салки на горке»*	Совершенствование выполнения спусков, поворотов, торможений и подъёмов	Эта игра аналогична игре в салки, но проводится на горке. Перед началом игры выбирается один или несколько местечек, которые называются «**домики**». Далее, выбирается вода, игроки разбегаются, вода пытается их осалить. Игрок может прыгнуть в домик. Там он в безопасности. Но долго оставаться в домике нельзя	Игра начинается по сигналу тренера. Каждый игрок может отдохнуть в домике. Салить игроков можно только рукой.	20 минут
15	*«Охотники и утки на лыжах»*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости	Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки	По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.	20 минут
16	*«Догонялки»*	Развитие скоростной выносливости, координационных	В четыре диаметрально противоположных места круговой лыжни обозначаются стартовые линии. В гонке участвуют	По старту лыжники начинают гонку. Каждый стремится быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника. Как только	Нагрузка уменьшается или увеличивается за счёт изменения длины

		способностей, тактической расчётливости	одновременно 4 лыжника	один из лыжников догонит бегущего впереди, он становится победителем. Гонка заканчивается. (Место проведения: круговая лыжня с меняющимся рельефом длиной 200 м. Игра проводится как классическими, так и коньковыми ходами). Запрещается использование отталкиваний палками или, наоборот, разрешается передвижение только с помощью обоих палок, можно значительно увеличить силовую нагрузку на ту или иную группу мышц. Например, в играх с преодолением полного подъёма одновременным или попеременным безшажным ходом (используя отталкивание палками) большую силовую нагрузку получают мышцы рук и туловища, а при применении попеременного или конькового ходы без палок нагрузка приходится на мышцы ног. Игры, развивающие выносливость, проводятся на отрезках от 400 м. и более.	преодолеваемых отрезков, пауз отдыха между отдельными игровыми заданиям, количество этапов в эстафетах и стартов в заданиях, продолжительности игры Общий объем 10-15 минут
17	*«Гонка с выживанием»*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий быстрого движения на лыжах с поворотами.	На замкнутой круговой лыжне одновременно стартуют 5-8 лыжников. Линия старта является и линией финиша	После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры. Например, стартовали 5 лыжников, а после завершения первого круга гонки продолжают 4, после второго круга – 3 и т.д.	20 минут
18	*«Охота на лис»*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости	«Лисы» – 2-4 лучших лыжника углубляются в лес на 400-500 м. «Охотники» – все остальные участники – через 5 минут выходят на поиск «лис»	«Лисы» убегают, прячутся за деревьями, в оврагах, кустах, меняют направление, путают следы. «Охотники» стараются их найти и поймать. По сигналу игра прекращается, и игроки возвращаются на место сбора.	20 минут
19	*«Гонка с*	Развитие скоростной	Гонка проводится по круговой лыжне 300—	По сигналу команды начинают гонку,	20 минут

	преследованием »	выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости. Используется в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов в беге на лыжах.	400 м. В ней участвуют 2—4 команды по 4—6 лыжников. Команды строятся в колонну по одному на противоположных сторонах круговой лыжни. Устанавливается зачётное число гонщиков и кругов	стараясь догнать друг друга. Задача команд: пройдя которой раньше закончат смену лидеров. Последнему лыжнику в группе установленное число кругов (3-5), быть на своём финише раньше других с зачётным числом участников	
20	*«Эстафета с преследованием »*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости.	Условия игры те же, но от команды стартует только один лыжник	Пройдя один круг, он передаёт эстафету следующему участнику своей команды и т. д., пока все участники не пройдут свои этапы.	Побеждает команда, которая раньше других пришла к финишу 20 минут
21	*«Спуск шеренгами»*	Развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий усложнённого спуска с горы	На вершине склона 2— 3 команды по 5—6 человек выстраиваются в шеренгу, взявшись за руки	По сигналу шеренга скатывается вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потерять ни одного игрока.	Побеждает команда, в полном составе спустившаяся дальше других со склона 20 минут
22	*«Слалом»*	Развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий усложнённого спуска с горы	На пологом склоне расставляются ворота (из палок или флажков)	Задача играющих: поочерёдно спуститься по трассе, проезжая точно в ворота и не сбив их. Усложнённый вариант: спуск по трассе на время, которое фиксируется тренером по секундомеру.	20 минут
23	*«Эстафета с препятствиями »*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости	Проводится так же, как и игра «Быстрая команда», но длина этапов увеличивается до 100—150 м и на них устанавливаются препятствия: вырывается в снегу траншея, натягиваются верёвки, через которые нужно перелезть, и такие, под которые следует	На одном из этапов можно установить цель (снеговик, щит из фанеры) и предложить занимающимся попасть в неё снежком или мячом.	Побеждает команда, быстрее других преодолевшая трассу и не нарушившая правил преодоления препятствий

			подлезть, насыпаются снежный бугор, вал		20 минут
24	*«Попади в цель»*	Развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий усложнённого спуска с горы	Слева и справа от лыжни, сбегающей со склона, устанавливаются цели — снежная «баба», небольшой картонный щит	Лыжники, спускаясь без остановки, должны попасть в них снежками. Выигрывает тот, кто сделает наибольшее число попаданий из 4— 5 попыток. Игру можно проводить и между командами.	20 минут
25	*Пустое место*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости	Играющие встают в круг, выбирают водящего.	Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них задевает и продолжает бежать дальше по кругу. Задетый быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим. Бежать нужно за кругом	До 30 минут
26	*Биатлон*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчётливости.	Играющие делятся на несколько команд, разделяясь поэтапно. Дистанция каждого этапа 3 круга по 400м, после первого и второго круга стрельба.	Стрельба проводится мячами по кеглям, в случае промахов есть 3 дополнительных мяча. Если после стрельбы у участника есть промахи, то он заходит на штрафные круги, длинна которых 50м. Первые этапы команд стартуют масстартом, проходят свою дистанцию и в зоне передачи передают эстафету касанием по любой части тела. В зоне финишных коридоров участники не могут друг другу мешать, после выбора коридора, участник должен финишировать в нем. В случае не прохождения штрафного круга команде начисляется штрафная минута.	До 30 минут

27	*Эстафеты*	Развитие скоростной выносливости, координационных способностей, быстроты, внимания тактической расчётливости	1. <u>С эстафетной палочкой</u> У капитана в руках эстафетная палочка. С препятствием (палки-ворота, конусы) Эстафету можно проводить как с лыжными палками, так и без. 2. <u>На одной лыже</u> Задача участников добежать таким образом до ориентира и назад. 3. <u>Круговые</u> Участники делятся на несколько команд. Эстафетный круг может составлять от 200м до 1км, дистанцию участники проходят поэтапно. Первые этапы стартуют общим стартом.	Задача каждого участника команды добежать с палочкой до кегли и вернуться назад, передавая палочку друг другу. Лыжники передвигаются без лыжных палок. Задача участников добежать до кегли и вернуться назад. По ходу дистанции будут стоять различные препятствия: конусы, расположенные змейкой, сбивать которые нельзя и ворота из лыжных палок, а под воротами участникам нужно проехать нагнувшись, не задев палки. Игроки снимают по одной лыже и передвигаются на одной лыже, подталкивая себя другой ногой. Передача эстафеты осуществляется в зоне передачи, касанием по любой части тела. В зоне финишных коридоров участники не могут друг другу мешать, после выбора коридора, участник должен финишировать в нем.	До 30 минут