

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедр»**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

**Подготовил :
тренер-преподаватель
отделения лыжные гонки
С.М. Лебедев**

Сургут 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и содержит рекомендации по построению и содержанию организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки, адаптированного к условиям районов Крайнего Севера и на учащегося со средними уровнем физических возможностей.

При составлении данной программы использовались результаты научных исследований в области теории и методики лыжных гонок и результаты обобщения опыта тренеров-преподавателей, достигших больших успехов в подготовке спортсменов высокой квалификации. Программа рассчитана на 11 лет обучения.

Весь учебный материал а программе излагается по этапам подготовки. Разделы программы взаимосвязаны. Однако при необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры-преподаватели могут по своему усмотрению вносить изменения в сроки изучения отдельных тем.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах (таб.1)

Таблица 1

Возрастные границы этапов подготовки (лет)

Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования (зона первых больших успехов)
Весь период обучения	9-11	12-17	18-21

Спортивно-оздоровительный этап (СО)

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этот этап могут быть переведены учащиеся из других групп, не выполнившие программные требования или спортсмены из расформированных групп, желающие продолжить занятия

спортом. На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных ходов и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья занимающихся;
- создание мотивации к занятиям спортом;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Таблица 2

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	9	15	6	Развитие индивидуальных физических качеств

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных ходов и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям лыжными гонками;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Таблица 3

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Начальная подготовка	1 2	9	15	6 9	Выполнение нормативов по ОФП

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

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

Таблица 4

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Учебно-тренировочный	1	-	13-14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки
	2		12-13	12	
	3		11-12	14	
	4		10-11	16	
	5		8-10	18	

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших норматив I спортивный разряд, кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

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

Таблица 5

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивное совершенствование	1	-	6	24	Выполнение нормативов КМС, МС
	2		4	26	
	3		4	28	

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

1. Учебный план

Основным документом учебно-тренировочного процесса является учебный план.

Учебный план Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Кедр» составлен в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного и на основании требований нормативных документов, регулирующих деятельность спортивных школ.

Учебный план СДЮСШОР «Кедр» ориентирован на осуществление образовательной деятельности о реализации программ дополнительного образования по следующим направлениям: лыжные гонки, сноуборд, полетатлон, пулевая стрельба.

При составлении учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий с учебными группами непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам уч-ся на период их активного отдыха. Со спортивно-оздоровительными группами, учитывая режим 6-ти часовой работы в неделю (1 ч. равен 45 мин), расчет произведен на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 4 недели для оздоровления в спортивно-оздоровительном лагере при школе.

С увеличением общего годового объема часов для учебных групп, изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивную, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается удельный вес ОФП.

Теоретические знания введены на всех этапах подготовки. Учитывая специфику видов спорта в учебном плане отводится больше времени на теоретическую и практическую подготовку, в группах начальной подготовки теоретическим знанием отводится более трети учебного времени.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с задачами многолетней тренировки.

Этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Учебно-тренировочный этап (от 3-х до 5 лет обучения – этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Учебный план обеспечивает сбалансированность и преемственность этапов подготовки обучающихся, динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, уровень освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы.

Учебный план представляет собой (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Для спортсменов I разряда и выше составляются, кроме перспективного плана, и годовые индивидуальные планы, тренировок. В них определяются задачи, перечисляются используемые для их решения средства и методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Годичный учебно-тренировочный процесс в группах строится на основе чередования тренировочных циклов, периодов, этапов подготовки. Учебно-тренировочный процесс в годичном цикле состоит из 3-х периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В задачах каждого периода тренировки раскрываются основные направления и специфика работы.

2. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Таблица 6

Теоретическая подготовка

Примерный тематический план теоретической подготовки
на этап начальной подготовки

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
1	Вводное занятие . Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом .	3	3
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта .Лыжный спорт в России .	3	3
3	Лыжный инвентарь , мази ,одежда и обувь .	3	3
4	Краткая характеристика техники лажных ходов .Соревнования по лыжным гонкам .	3	4
5	Гигиена , закаливание , режим дня , врачебный контроль и самоконтроль спортсмена .	3	5
	Итого	15	18

3. Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный, соревновательный и переходный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Таблица 7

Теоретическая подготовка

Примерный тематический план теоретической подготовки на этап начальной спортивной подготовки .

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
1	Вводное занятие . Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом .	3	3
2	Лыжные гонки в мире , России ,ДЮСШ .	3	3
3	Лыжный инвентарь , мази и парафины .	4	4
4	Основы техники лыжных ходов .	6	6
5	Правила соревнований по лыжным гонкам .	3	3
6	Спорт и здоровье .	3	3
	Итого	22	22

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 3-5 лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после

высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному микроциклу.

Таблица 8

Теоретическая подготовка

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки .

№ п/п	Тема	Год обучения		
		3-й	4-й	5-й
1	Вводное занятие . Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом .	3	3	3
2	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	3	4	4
3	Педагогический и врачебный контроль , физические возможности и функциональное состояние организма .	4	5	5
4	Основы техники лажных ходов .	8	10	10
5	Основы методики тренировки лыжника .	4	5	5
	Итого	22	27	27

4.Этап спортивного совершенствования

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке учащихся на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Таким образом , одним из направлений подготовке является подготовка и успешное участие в соревнованиях .Важное место в подготовке занимает учебно-тренировочные сборы , что позволяет увеличить как общие количество тренировочных занятий , так и занятия с повышенными нагрузками . На этапе спортивного совершенствования спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке .

Теоретическая подготовка

Примерный тематический план теоретической подготовки
на этапе спортивного совершенствования .

№ п/п	Тема	Год обучения		
		3-й	4-й	5-й
1	Вводное занятие . Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжным спортом .	3	3	3
2	Основы совершенствования спортивного мастерства	4	4	5
3	Основы методики тренировки .	6	6	7
4	Анализ соревновательной деятельности .	11	11	11
5	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика .	6	6	7
6	Восстановительные средства и мероприятия .	6	6	7
	Итого	36	36	40

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости , целеустремленности , самостоятельности в постановке и реализации целей , принятии решений , воспитанию воли . В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижения определенного результата на соревнованиях и процессе подготовки. Основной задачей психологической подготовки на этапе углубленной подготовке и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации , уверенности в достижении цели , настойчивости , самостоятельности , эмоциональной устойчивости . 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 подготовки с выраженными положительными показателями .

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом ДЮСШ и специалистом врачебно - физкультурного диспансера . Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год , как правило , в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов . К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки , отнесенные к основной медицинской группе.

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

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

Таблица 10

Модельная характеристика физиологических показателей лыжников – гонщиков 16-18 лет

Показатели	Юноши	Девушки
МПК , мл/мин/кг	70-75	65-68
ПАНО , % от МПК	80-85	80-85
МВЛ , л/мин	120-140	90-110
КиО ₂ , %	4,8<	4,5<
ДК	0,9-1,1	0,9-1,1
КД , мл/кг	160-180	100-110

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

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

1.Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации

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

1. Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования

В учебно – тренировочных группах 3-5- го года обучения и группах спортивного совершенствования применяются значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий . Помимо педагогических средств , широко используются **медико-биологические** и **психологический средства**

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно – тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно учебному плану . Работа проводится в форме бесед , семинаров , практических знаний и самостоятельного обслуживания соревнований .

ВОСПИТАТЕЛЬНЯ РАБОТА

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников .

Эффективность использование средств воспитания , правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий . Важнейшее субъективное условие- это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия , а также педагогическое мастерство . Отсюда ясно , что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы . Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму. Ни один отдельный метод ,какого бы рода он ни был , вообще нельзя назвать хорошим или дурным , если он рассматривается изолированно от других методов (А.С.Макаренко).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития .

Морфофункциональные показатели , физические качества	Возраст ,лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева О. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля: Автореф. ... канд. пед. наук. - Челябинск, 2000. - 205 с.
2. Аулик И. В., Рубана И. Н. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости // Научно-спортивный вестник. - 1986. - №5. - С. 15-19.
3. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. - 1999 -№ 4. - С. 21-25
4. Баталов А. Г., Кубеев А. В. Спортивный дневник как форма учета и контроля спортивной нагрузки квалифицированных лыжников-гонщиков. Методическая разработка для студентов Академии. - М.,
5. Баталов А. Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках. - М., 1992. ил.
6. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. Пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. - М., 2000. - 368 с.
7. Быкова М. М., Ануфриев А. В. Возрастные изменения производительности сердца и аэробной работоспособности у школьников и юных спортсменов // 18 научная конференция студентов и молодых ученых МОГИФК. 28-29 апреля / Тез. докл. Малаховка. - 1994. - с.8.
8. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. - М., 1993. -№8 - С. 21-28.
9. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // теория и практика физической культуры. - 1998. - №7. - С. 41-54.
10. Власов Н. Г. Развитие специальной выносливости квалифицированных лыжников-гонщиков на основе предельных мышечных нагрузок, выполняемых повторным методом в годичном цикле подготовки: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. - М., 1998. - 24 с.
11. Гельмут Г. Я., Грозин Е. А., Рыбаков В. В. Влияние тренировочных нагрузок базового мезоцикла на динамику спортивной работоспособности лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - №1. - С. 8-10.
12. Гордон С. М. Тренировка в циклических видах спорта на основе закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1988. - 46 с.
13. Грачев Н. П. Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 15-16 лет с учетом факторов, лимитирующих работоспособность. Автореф. ...канд. пед. наук. - М., 2002
14. Загрядный В. П. Физиологические основы обучения и тренировки. Физиологические резервы // Физиология трудовой деятельности. - СПб.: Наука. - С. 382-902.

15. Ермаков В. А. Проблемные вопросы индивидуализации физического воспитания и пути их решения в теории и практике обучения // Принципы индивидуализации физического воспитания учащейся молодежи. Издательство. Тульского гос. пед. института им. Л. Н. Толстого, 1994. - С. 11-18.
16. Камаев О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. Дис. ...док. пед. наук: - Харьков, 2000. - 401 с.
17. Квашук П. В. Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения. - Автореф. ...канд. пед. наук. - М., 1992
18. Кленин Н. Н. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки. Автореф. канд. пед. наук - М., 2000. - 124 с.
19. Коновалов В. Н. Оптимизация управлением спортивной тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости: Автореф. док. пед. наук - Омск, 1999. - 46 с.

**Примерные тренировочные нагрузки лыжников – гонщиков
для всех этап обучения**

Этап подготовки Возраст, лет	Характеристика нагрузки	Нагрузка в километрах			
		Бег с прыжков. имитац.	Кроссовый бег (горы)	Бег на лыжерол.	Бег на лыжах
ГСС -3 20-21	Предельная	25	40	40	50
	Большая	20	30	35	40
	Средняя	15	20	30	35
	Малая	12	15	25	30
ГСС -2 19-20	Предельная	20	30	35	40
	Большая	15	20	30	35
	Средняя	12	15	25	30
	Малая	10	12	20	20
ГСС -1 18-19	Предельная	18	25	30	35
	Большая	15	20	25	30
	Средняя	10	15	20	25
	Малая	8	12	15	20
ТГ -5 16-17	Предельная	15	20	25	30
	Большая	12	15	20	25
	Средняя	10	12	15	20
	Малая	8	10	12	15
ТГ -4 15-16	Предельная	12	15	20	25
	Большая	10	12	15	20
	Средняя	8	10	12	15
	Малая	6	8	10	12
ТГ -3 14-15	Предельная	10	12	20	20
	Большая	8	10	12	15
	Средняя	6	8	10	12
	Малая	5	6	8	10
ТГ -2 13-14	Предельная	8	10	15	15
	Большая	6	8	10	12
	Средняя	5	6	8	10
	Малая	3	5	6	8
ТГ -1 12-13	Предельная	5	8	10	12
	Большая	4	6	8	10
	Средняя	3	5	6	8
	Малая	2	3	5	6
НП -2 10-11	Предельная	3	6	8	10
	Большая	2,5	5	6	8
	Средняя	2	3	5	6
	Малая	1	2	3	5
НП -1 9-10	Предельная	3	6	8	10
	Большая	2,5	5	6	8
	Средняя	2	3	5	6
	Малая	1	2	3	5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов по этапам обучения									
		Начальная подготовка		Учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Объем учебно-тренировочной работы в неделю		6	9	12	12	14	16	18	24	26	28
I	Теоретическая подготовка	15	18	22	22	22	27	27	36	36	40
II	Практическая подготовка										
1	Общая физическая подготовка	118	183	237	237	235	260	270	263	250	258
2	Специальная физическая подготовка	48	78	100	100	150	173	220	420	495	550
3	Техническая подготовка	30	40	45	45	50	50	55	63	63	63
4	Приемные и переводные испытания,	1	1	2	2	2	2	2	-	-	-
5	Медицинское обследование .	4	4	5	5	5	5	5	9	9	9
6	Участие в соревнованиях	12	18	27	27	36	45	55	63	77	86
III	Восстановительные мероприятия, УМО	-	-	18	18	27	36	40	45	45	45
IV	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	10	10	13	13	13
	Всего часов в условиях УТЗ (за 38 недель)	228	342	456	456	532	608	684	912	988	1064
V	Всего часов в условиях УТС (за 8 недель)	48	72	96	96	112	128	144	192	208	224
	Всего часов в условиях работы по индивидуальным планом (за 6 недель)	36	54	72	72	84	96	108	144	156	168
	ИТОГО (за 52 недели)	312	468	624	624	728	832	936	1248	1352	1456

**Контрольно – переводные нормативы
отделения лыжные гонки.**

№ п\п	Контрольные упражнения	ГНП – 1		ГНП – 2		УТГ -1		УТГ - 2		УТГ - 3		УТГ - 4		УТГ - 5	
		Мал	Дев.	Мал	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1	Бег 30 м	5,1	5,3	5,0	5,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег 60м.(девоч). 100м. (мальч)	-	-	-	-	15,3	10,8	14,6	10,4	14.1	10.0	13.5	9.5	13.2	9.0
3	Прыжок в длину с места (см.)	180	160	185	165	190	167	203	180	216	191	228	200	240	208
4	Бег 500 м. (мин., с).	-	2.45	-	2.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Бег 1000 м. (мин., с).	-	-	-	-	3.45	-	3.25	-	3.00	-	2.54	-	2.50	
	Лыжи, классический стиль 1 км	-	-	-	-	-	15.20	-	13.50	-	12.10	-	11.10	-	10.50
7	3 км														
	5 км	-	-	-	-	21.00	-	19.00	-	17.30	20.30	16.40	19.00	16.00	18.00
	10 км	-	-	-	-	-	-	-	-	37.20	-	35.00	-	33.10	-
8	Лыжи, свободный стиль 3 км.	-	-	-	-	-	15.20	-	13.00	-	11.20	-	10.30	-	10.00
	5 км	-	-	-	-	20.00	-	18.30	-	17.00	19.20	16.10	18.10	15.10	17.30
	10 км	-	-	-	-	-	-	-	-	35.00	-	33.00	-	31.30	-

1 балл < N = 2 балла < 3 балла

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение , побледнение , синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление слей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин)-на равнине и до 36- на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин) поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное , дыхание через рот ,переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг , легкое покачивание, отставание на маршруте	Резкое покачивание, появление некоординированных движений . Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд ; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб , кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах , сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более