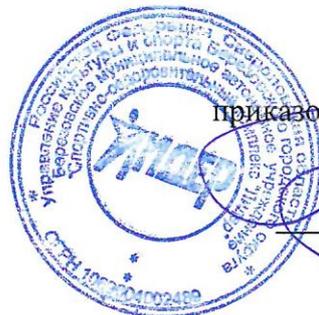


БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИДЕР»

ПРИНЯТО  
на педагогического совете  
структурного подразделения

Протокол № 3 от 22.08.2022 г.



УТВЕРЖДЕНО  
приказом БМАУ СОК «Лидер»  
от 31.08.2022 №9-О

Кротов П.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 10 лет

Возрастная категория 8-17 лет

Составители:

Осляков Д.В.

Руководитель структурного  
подразделения

Зубова М.М.

Методист

Рязанова Н.В.

Заместитель директора по  
физкультурно-спортивной  
работе

г.Березовский

2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>3</b>
1.1. Общие положения.....	3
1.2. Направленность, цели и задачи реализации программы.....	5
1.3. Характеристика вида спорта.....	6
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.....	8
1.5. Планируемые результаты освоения программы .....	9
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	<b>15</b>
2.1. Календарный учебный график .....	15
2.2. План учебного процесса .....	15
2.3. Расписание учебных занятий .....	18
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>19</b>
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	19
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	84
3.3. Объемы учебных нагрузок.....	93
3.4. Методические материалы.....	94
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	95
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы....	100
<b>4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ</b> .....	<b>103</b>
4.1. Воспитательная работа обучающихся.....	103
4.2. Профориентационная работа обучающихся.....	106
<b>5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	<b>108</b>
5.1. Комплексы контрольных упражнения для оценки результатов освоения программы.....	108
5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы.....	109
5.3. Методические указания по ориентации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	110
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> .....	<b>112</b>
<b>7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	<b>113</b>
7.1. Список литературы.....	113
7.2. Список электронных источников.....	114
7.3. Перечень интернет-ресурсов.....	114
<b>8. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>116</b>

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1.Общие положения

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий лыжными гонками.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказом Минобрнауки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 23.09.2021 г. № 728);

- Приказом Минспорта РФ от 1 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Лыжные гонки» **учитывает:**

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

**Срок реализации** Программы – 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня). В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.

## **1.2.Направленность, цели и задачи реализации программы**

**Направленность** дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

### **Цели:**

- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы всеми обучающимися;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### **1.3. Характеристика вида спорта**

Лыжные гонки – это циклический вид спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

Основные виды лыжных гонок:

1. Соревнования с раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек (реже — 15 сек или 1 мин).

Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2. Соревнования с масс-стартом. При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3. Гонки преследования. Гонки преследования (персьют, англ. pursuit – преследование) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По ее итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

4. Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже — трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже—трех). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего

члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

5. Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырех человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

6. Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

#### **1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения**

Минимальный возраст для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» составляет 8 лет (8 лет должно исполниться до окончания календарного года).

Срок обучения по программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные

организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 3-4 года обучения).

Таблица 1

*Объем тренировочной нагрузки, наполняемость групп, минимальный возраст обучающихся для зачисления на базовый и углубленный уровень сложности*

Уровень сложности	Период обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Мин. возраст	Мин. наполняемость	Макс. наполняемость
Базовый уровень	1	3-4	6	8 лет	12	25
	2		6	9 лет	12	25
	3	3-4	8	10 лет	10	20
	4		8	11 лет	10	20
	5	4-5	10	12 лет	8	16
	6		10	13 лет	8	16
Углубленный уровень	1	4-5	12	14 лет	8	14
	2		12	15 лет	8	14
	3	5-6	14	16 лет	6	12
	4		14	17 лет	6	12

### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Лыжные гонки» является:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня сложности:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической, функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня сложности:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня сложности:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «лыжные гонки»;
- умение определять степень опасности, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график по предпрофессиональной программе «Лыжные гонки» базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Приложение 1).

### 2.2. План учебного процесса

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Таблица 2).

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Таблица 2

*Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по предпрофессиональной*

*программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта*

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15%
1.4.	Вид спорта	30%	30%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15%
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	5%
2.2.	Судейская подготовка	-	5%
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%
2.4.	Специальные навыки	10%	10%
	<b>Итого</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального

образования, в которых осуществляет образовательную деятельность организация;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся (Таблица 3).

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются «Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является: выполнение контрольных испытаний-нормативов (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовленности.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Таблица 3

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения									
			Базовый уровень						Углубленный уровень			
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
	<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
1.	Обязательные предметные области											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
1.2.	Общая физическая подготовка	660	82	82	110	110	138	138	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	362	-	-	-	-	-	-	83	83	98	98
1.4.	Вид спорта	1376	82	82	110	110	138	138	166	166	192	192
1.5.	Основы профессионального самоопределения	360	-	-	-	-	-	-	82	82	98	98
2.	Вариативные предметные области											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	342	28	28	37	37	46	46	28	28	32	32
2.2.	Судейская подготовка	120							28	28	32	32
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
2.4.	Специальные навыки	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4.	Аттестация											
4.1.	Промежуточная аттестация	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера										
	<b>Общий объем часов</b>	<b>4600</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>

## 2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год, представлено на сайте Березовского муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер».

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1.Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта;

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

### **3.1.1. Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Темы для изучения в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

#### 1. История развития спорта

История развития спорта имеет необычайно давние корни. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до н. э.). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота.

В Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечах, гонки на колесницах, стрельба из лука, игры с мячом и палкой. В Индии возникли конное поло, шахматы, хоккей на траве и другие игры. В Персии появились школы, где детей обучали верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука.

На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались

соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры.

История спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

История древних олимпийских игр необычайно богата. Олимпийские игры появились в IX в. до н. э. В те времена греческие государства разоряли друг друга в бесконечных войнах. Ифит, царь Элиды, прибыл в Дельфы, чтобы узнать у оракула, как ему, правителю маленькой страны, уберечь свой народ от войн и грабежей. Дельфийский оракул — его предсказания и советы считались абсолютно верными — ответил Ифиту:

— Нужно, чтобы ты основал Игры, угодные богам!

Ифит без промедления отправился на встречу с царём соседней Спарты, могущественным Ликургом. Очевидно, Ифит был хорошим дипломатом, поскольку Ликург решил (а все другие правители согласились с ним), что отныне Элида — нейтральное государство. Тотчас же Ифит, чтобы доказать миролюбивые устремления и отблагодарить богов, учредил атлетические Игры: они должны были проходить в Олимпии каждые четыре года. Отсюда и название их — Олимпийские. Шёл 884 г. до н. э.

Сначала в Играх участвовали атлеты из двух городов Элиды — Элиса и Писы. Первым в летопись Игр вошёл 776 г. до н. э. — год проведения первых общегреческих Игр. Только благодаря древнегреческой традиции — высекать имена олимпийцев на мраморных колоннах, установленных вдоль берегов реки Алфей, до нас дошло и имя первого победителя — Корэба, повара из Элиды.

С приближением Олимпийских игр из Элиды во всех направлениях разъезжались гонцы (феоры), которые сообщали о дне празднеств и объявляли «священное перемирие». Их встречали с триумфом не только в самой Элладе, но и везде, где обосновались греки. Воины откладывали в сторону оружие и

отправлялись в Олимпию. Когда посланцы всех греческих государств собирались вместе, они наверняка чувствовали свою национальную общность.

Затем был учреждён единый календарь Олимпийских игр, которые решили проводить регулярно каждые четыре года «между жатвой и сбором винограда». Праздник атлетов, состоявший из многочисленных религиозных церемоний и спортивных состязаний, продолжался сначала один день, затем пять дней, а позже — целый месяц. Для того чтобы участвовать в Играх, полагалось «не быть ни рабом, ни варваром, не совершать преступления, ни богохульства, ни святотатства». (Варварами считались те, кто не являлся гражданином греческих государств.)

2. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести:

развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены.

Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

### 3. Спорт высших достижений и массовый спорт

С первых шагов развития современного спорта в нем дифференцировались, как минимум, две основных составляющих или два ключевых направления:

- спорт высших достижений, имеющий целый ряд названий: большой, профессиональный спорт, международный, олимпийское движение, элитный спорт, суть которого сводится к достижению максимально возможных спортивных результатов, рекордов и победе любой ценой или победе на крупнейших (всероссийских и международных) спортивных соревнованиях;

- массовый спорт (или общедоступный, «спорт для всех», «спорт для себя»); отражает определенную сферу активности и ориентирован на оказание возможности максимально большому количеству различных социально-демографических групп общества совершенствовать свои физические, соматические качества и двигательные возможности; овладевать отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками; способствовать активному отдыху; укреплять физическое, психическое и социальное здоровье и продлевать творческое долголетие.

Задачи массового спорта как социокультурного явления во многом воспроизводят задачи физической культуры, однако реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. Таким образом, массовый спорт предполагает регулярные занятия и участие в массовых соревновательных мероприятиях представителей различных социально-демографических групп в доступных им видах спортивного движения.

Массовый спорт, как правило, включает в себя следующие разновидности спорта:

- школьно-студенческий спорт (ориентирован на формирование базовой физической культуры и общую физическую подготовленность в системе физического воспитания молодежи);

- профессионально-прикладной (или рабочий) спорт (выступает в роли инструмента подготовки к определенной профессии, например, военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды восточных единоборств в частях специального назначения);

- физкультурно-кондиционный (профилактический) спорт (является средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые участвуют в массовых официальных соревнованиях);

- оздоровительно-восстановительный (рекреативный) спорт выступает в роли средства реализации здорового отдыха, рекреации и оздоровления организма, сохранения определенного уровня работоспособности.

Массовый спорт является фундаментом спорта высших достижений, предопределяя определенную преимущество в отношении средств и методов спортивной подготовки.

Необходимо отметить, что сегодня спорт высших достижений – это пока единственно существующая модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование практически всех систем организма человека может проявляться в зоне абсолютных соматических, физиологических и психических предельных границ здорового человека. Это, несомненно, позволяет проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей и профессиональной работоспособности.

Спорт высших достижений, в отличие от массового спорта, предполагает разработку поэтапных планов многолетней подготовки и соответствующих задач, ориентированных на целенаправленные, систематические плановые многочасовые тренировки с целью участия в соревнованиях в избранном виде спорта и достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях. На каждом этапе подготовки в спорте высших достижений эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно быть реализовано в конкретном спортивном результате.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но и становится общенациональным достоянием, т.к. рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в копилку укрепления авторитета страны на мировой арене.

#### 4.Знания, умения и навыки гигиены

Понятие гигиена - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое другое.

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища.

Гигиена тела

Гигиена кожи

Соблюдение чистоты кожи крайне важно. Кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды.

Основные правила гигиены тела:

- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37-38 градусов). Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.

- Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.
- К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.
- Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.
- Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.
- Ноги необходимо мыть каждый день прохладной водой и обязательно использовать мыло. Холодная вода уменьшает потовыделение.

#### Гигиена волос.

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.

- Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.
- Шампуни необходимо подбирать тщательно. Большинство продукции для волос содержат вещества, такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль, которые могут вызывать некоторые негативные последствия, такие как выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические заболевания.
- После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой
- Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.
- При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

#### Гигиена полости рта.

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, вовсе, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - 98-100%.

Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.

Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.

Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста.

Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена органов зрения.

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз: яркий свет; ветер; пыль; длительное письмо, рисование, лепка, шитье; изготовление мелких деталей; работа с аппаратурой; работа за компьютером; игры на смартфонах; просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

- освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней
- расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;
- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.

- В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.

- Периодически делайте гимнастику для глаз

- Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.

Гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Причины нарушений слуха:

- Образование серной пробки
- Резкие звуки
- Постоянные громкие шумы
- Патогенные микроорганизмы

Правила гигиены:

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.

- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку

- Необходимо защищать уши от сильного шума

- Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать

- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно

- Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит

- При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.

- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.

Гигиена половых органов.

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и других, которые, в свою очередь, могут привести к бесплодию.

Принципы гигиены:

- Своевременное лечение общих инфекционных заболеваний и заболеваний, передающихся половым путем
- Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)
- Во избежание заражения заболеваниями, передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)
- После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.

Гигиена нательного белья и одежды.

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

- Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно
- Одежду необходимо стирать регулярно
- Ношение чужой обуви и одежды недопустимо
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.

- Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда

- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов

- Покрой одежды должен соответствовать размеру

Личная гигиена в период инфекционных заболеваний.

- Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки)

- Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)

- Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.

- Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)

- В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).

- Избегать поцелуев

- Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.

5.Режима дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни и самоконтроль.

Режим дня — распорядок труда, отдыха, питания и сна. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима — залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Выдающаяся гимнастка, неоднократная чемпионка мира и Олимпийских игр Л. Турищева сказала: «Самое главное и трудное в спортивной жизни — это выдержать намеченный распорядок дня. Трудно, правда, вначале, затем это становится привычкой... Вы скоро сами убедитесь, как много вы стали успевать за день, и от этой мысли настроение улучшается». Л. Турищева очень строго следовала распорядку дня, вставала в 5 ч утра и ложилась в 9 ч вечера. Дважды в день она тренировалась в спортивном зале и, несмотря на такую большую нагрузку, окончила школу с золотой медалью.

Конечно, трудно установить единый распорядок дня для всех, но основные моменты, вытекающие из особенностей организма детей и подростков, должны соблюдаться обязательно.

**Сон.** Нормальный сон — необходимое условие хорошего самочувствия каждого, а спортсмена особенно. Ложиться спать и вставать нужно стараться всегда в одно и то же время. Следует приучить себя спать круглый год с открытой форточкой, тогда сон будет более глубоким и крепким. Продолжительность сна юного спортсмена — 9—10 ч.

**Питание.** Чтобы компенсировать расход энергии, затраченной на тренировках, спортсмен должен получать ежедневно не менее 3500—4000 калорий. Разнообразное и высококалорийное питание должно содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Есть надо 4—5 раз в день в одно и то же время. Контролировать соответствие питания энергетическим затратам может сам спортсмен, постоянно наблюдая за своим весом. Стойкое повышение или понижение веса говорит о слишком высокой или низкой калорийности пищи.

Следует помнить, что вес может увеличиться с ростом, поэтому время от времени нужно измерять и свой рост.

В дни соревнований есть нужно за 3—3,5 ч до начала состязаний, а после соревнований или тренировки есть можно через 45—60 мин.

**Закаливание** — важный момент в распорядке дня юного спортсмена. Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке, в море повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие. Закаленный

человек быстрее приспосабливается к температурным колебаниям погоды, реже болеет. Полезно каждую неделю бывать в бане с парной.

Спортсмену следует избегать излишеств, приносящих вред организму. Абсолютно недопустимо курить и употреблять алкоголь. Даже малые его дозы кровь очень быстро разносит по всему организму. Наиболее чувствительны к алкоголю нервные клетки, особенно клетки головного мозга. Снижается эффективность работы, нарушается координация, трудно выполнять точные движения.

Всем известно, что курить вредно, но особенно опасно курить подросткам. Никотин и другие ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, в первую очередь поражают еще не окрепшие нервную и сердечнососудистую системы. Снижаются внимание, память, курящие подростки хуже учатся, отстают они и в физическом развитии. Никотин уменьшает силу мышц, снижает скорость, выносливость. Сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. В легкие проникают вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, возникают различные болезни органов дыхания. Доказано, что 1 см выкуренной сигареты отнимает у человека 12 мин жизни. Надо принять за аксиому — курение и алкоголь не совместимы с занятиями спортом.

Сделать заключение о состоянии здоровья спортсмена и о правильности режима дня помогает самоконтроль спортсмена — его наблюдения за состоянием своего здоровья во время тренировок. Самоконтроль не заменяет, а лишь дополняет медицинский контроль. Велико воспитательное значение самоконтроля. Он служит показателем сознательного отношения к занятиям спортом. Спортсмен ведет дневник самоконтроля, наблюдает за своим здоровьем. Спортсмен более внимательно относится к занятиям, становится аккуратным, точным, дисциплинированным. Записи в дневнике самоконтроля помогают избежать переутомления, установить правильную нагрузку во время тренировок.

Что же отмечать в дневнике самоконтроля?

Самочувствие — это важный субъективный показатель состояния здоровья. При хорошем самочувствии ощущается бодрость, сила. При

удовлетворительном самочувствии после тренировки возникает вялость, небольшой упадок сил. При неудовлетворительном самочувствии — заметная слабость, угнетенное состояние, головная боль. Настроение также зависит от самочувствия и влияет на результат тренировок.

Сон в результате переутомления может быть неглубоким, возникает бессонница или, наоборот, сонливость. Поэтому в дневнике самоконтроля необходимо отмечать характер сна: нормальный, глубокий, беспокойный, бессонница. Вес, аппетит — показатели эффективности тренировок. Понижение веса, потеря аппетита свидетельствуют о переутомлении, нарушении режима.

Утомление, усталость после тренировок также должны отмечаться в дневнике самоконтроля. Если усталость значительна, у спортсмена пропало желание тренироваться, то необходимо снизить нагрузки.

Данные испытаний по физической подготовленности записываются после каждой проверки. В дневнике самоконтроля отмечают также содержание тренировок и спортивные результаты.

Объективные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, частота дыхания, жизненная емкость легких, частота пульса, сила кисти — заносят в дневник самоконтроля один раз в два месяца. Врач и тренер периодически проверяют дневник самоконтроля и сопоставляют его с данными тренировочных нагрузок. Затем дают советы ученику, как тренироваться дальше. Дневник служит объективным показателем для построения тренировок.

## 6. Основы здорового питания

Питание — это составная часть обмена веществ, необходимое условие для нормального роста, развития и жизнедеятельности организма.

Питание — это совокупность процессов поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

### Состав пищи

Человек — всеяден, т. е. питается пищей как животного, так и растительного происхождения.

Для нормального роста, развития и жизнедеятельности человеку необходимо постоянное поступление в его организм основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, воды и витаминов), входящих в состав разнообразных продуктов питания.

Полноценное питание предусматривает соответствие энергетических затрат их восполнению. Средняя суточная потребность в белках примерно составляет 100–150 г (не менее 40 г), в углеводах — 400–500 г и в жирах — около 80–100 г.

Белки — важная часть питания человека. Они являются основным строительным материалом клеток. В состав белков организма человека входит приблизительно 20 видов аминокислот (некоторые из них являются незаменимыми, т. е. не могут синтезироваться в организме человека).

Источники белка в пище — мясо, рыба, молоко и молочные продукты, бобовые и зерновые культуры, орехи.

В продуктах животного происхождения — мясе, рыбе, яйцах, молоке — состав аминокислот соответствует потребностям организма. Растительные белки являются неполноценными для человека, поэтому при вегетарианской диете необходимо правильно подбирать рацион, чтобы несколькими растительными белками заменить полноценный животный белок.

Жиры поступают в организм человека как с животной пищей (мясо, сливочное масло), так и с растительной (жидкие масла — оливковое, подсолнечное, рапсовое и др.). Эти вещества, наряду с белками, являются строительным материалом клеток. Кроме того, жиры служат важным резервным источником энергии для основных процессов жизнедеятельности человека. Необходимо потреблять жиры как животного, так и растительного происхождения. Жидкие растительные жиры содержат незаменимые жирные кислоты, которых нет в жирах животного происхождения.

Углеводы, или сахара — основной источник энергии в организме человека. Простые сахара, такие как глюкоза и фруктоза, а также сложные

углеводы (крахмал и др.), в больших количествах содержатся в продуктах растительного происхождения: в зёрнах злаков, картофеле, ягодах и фруктах.

Витамины содержатся как в растительной, так и в животной пище. Эти вещества необходимы человеку для осуществления нормального обмена веществ и других процессов жизнедеятельности, но в очень малых количествах.

Минеральные соли — это необходимые компоненты здоровой жизни человека. Они активно участвуют не только в процессе обмена веществ, но и в электрохимических процессах нервной системы и мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы. Человек получает минеральные соли с самыми различными продуктами. Эти вещества, как и витамины, усваиваются в организме человека в неизменённом виде.

Вода составляет около 2/3 человеческого организма и является главным компонентом каждой клетки. Она поступает в организм человека и с питьём, и с пищей (например, в мякоти арбуза или огурца содержится до 98 % воды).

7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

«Мотивация — это побуждение к действию; психо-физиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности». Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на кратковременную и долговременную. Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной

особенностью кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя тренировкам пойдёт на спад. Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать тренировки своей привычкой.

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса. Само занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия физической культурой является грамотное построение плана занятий. «Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость». Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности обучающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием. Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для тренировок. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела: Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на тренировки, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма. Познавательные-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности: Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании. Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видеться и общаться со своими друзьями и тренерами. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сбросить нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачёт или оценку.

Помочь человеку заниматься физической культурой может каждый из этих мотивов или же их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических

качеств личности, характера и т. д. Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Негативная мотивация — это совокупность мешающих факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определённых действий. Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если: Тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке. Требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены. Занятия не приносят никакого осязаемого результата.

Темы для изучения в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

### 1. Знание истории развития избранного вида спорта

Лыжные гонки — зимний олимпийский вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время. Лыжные гонки делятся на мужские и женские.

Международная федерация лыжного спорта (FIS) была основана в 1924 и объединяет в себе национальные федерации.

История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта) Исторические и датированные 6-7 веком до н.э. письменные свидетельства говорят о том, что первые лыжи появились у северных охотников. Первые лыжи были очень похожи на современные снегоступы.

Благодаря суровому климату, наибольший интерес к лыжам проявляли норвежцы. В начале 18 века ходьба на лыжах входила в обязательную программу подготовки норвежских войск. А в конце этого же столетия прошли первые соревнования по лыжным гонкам.

В начале 19 века было создано первое в мире лыжное сообщество. Чуть позже в Финляндии был открыт первый лыжный клуб, после чего такие клубы появились во многих странах Европы, Америки и Азии. К концу столетия

соревнования по лыжным гонкам стали проводиться практически во всех странах мира.

Лыжные гонки впервые появились на Олимпийских зимних играх 1924 года в Шамони. Соревнования среди женщин появились на Олимпийских играх 1952 года в Осло.

2. Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём "от болезни к здоровью", превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную.

Двигательная активность, физическая культура и спорт - необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшие средства сохранения и укрепления здоровья, физического развития людей и профилактики заболеваний

В настоящее время физическая культура стала основой в формировании здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Академик А.И. Бакулев писал: "Спорт – это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений". Таким образом, в условиях напряженной умственной деятельности, высоких психических нагрузок и недостаточной двигательной активности невозможно сохранить на долгие годы крепкое здоровье и трудоспособность без использования различных физических упражнений. Прошли проверку временем и оправдали себя

гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег, плавание, лыжный спорт, ходьба, велопрогулки, гребля, занятия на различных тренажерах, закаливание водой и воздухом. Особенно эффективным оказывается сочетание разных оздоровительных систем.

Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общеобразовательное, нравственное, эстетическое и оборонное значение. Физическая нагрузка — лучшее средство для снятия напряжения. Люди, обучающиеся физическими упражнениями, обычно лучше сбалансированы эмоционально еще и потому, что у них не остается времени и энергии на переживания.

В жизни ребенка двигательная деятельность способствует активной биологической стимуляции, совершенствованию механизмов адаптации, является главным фактором физического развития. Гармоничность физического развития — один из важнейших количественных показателей паспорта здоровья современного человека. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности — важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма — в детском и подростковом возрастах.

Физическая культура человека всегда занимала ведущее место в подготовке к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

### 3. Знание этических вопросов спорта

Спортивная этика как наука — это часть общей этики, в ней рассматриваются, изучаются и анализируются профессиональные особенности морали, порожденной спецификой учебно-тренировочного процесса, своеобразием спортивной борьбы и сложностью взаимоотношений людей, причастных к спорту.

Предметом изучения спортивной этики является мораль как совокупность норм, ценностей, идеалов, установок, которые регулируют поведение людей, причастных к спорту, и являются важнейшими составными элементами спортивной культуры.

В контексте сказанного можно выделить следующие предметные области спортивной этики как науки:

- нравственные категории, характеризующие личность участников спортивного процесса;
- нравственные отношения в спорте;
- нравственное воспитание в спорте.

Выделим наиболее значимые нравственные категории, характеризующие личность участников спортивного процесса: нравственные принципы, нравственное сознание, нравственная деятельность, нормы поведения, установка.

Поведение человека во многом базируется на нравственных принципах, отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь и др. Вместе с тем в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах спорта большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило — на соревнованиях отдать все силы ради победы.

Нравственное сознание как элемент спортивной этики — это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей. Целостность нравственного сознания обеспечивается нравственными принципами и нормами, важнейшей из которых является ценностная ориентация. Под ценностной ориентацией подразумевают способность нравственного сознания в самых различных

жизненных ситуациях направлять действия личности. Ценностная ориентация обеспечивает единство сознания и поведения, целенаправленность в моральном выборе, регулирует действия личности в сложных ситуациях, которые возникают в спортивной деятельности.

Нравственная деятельность в области спорта — это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Многочисленные исследования показывают, что успех в спорте определяется трудолюбием, дисциплинированностью, добросовестностью и другими позитивными моральными качествами. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, сохранять уверенность в себе, хладнокровие.

Нормы поведения в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний. В сфере спорта они могут изменяться в зависимости от вида спорта, национальных особенностей. К примеру, невозможно сравнивать поведение зрителей на теннисных кортах и на футбольных стадионах. Ритуалы, принятые в восточных единоборствах, не имеют аналогов в других видах спорта. Вряд ли придет в голову баскетболисту при входе поклониться залу, как это обязательно должен сделать тхэквондист.

Установка означает готовность к совершению определенной деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность спортсмена подстраховать своего товарища во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике.

Нравственные отношения в спорте представляют собой особый вид общественных отношений, рассматриваемых с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет об отношениях в спортивной сфере и между личностями (между спортсменами, тренерами, болельщиками и т. д.), и между личностью, с одной стороны, и командой, обществом, государством, страной — с другой, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и т. д.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но и от их нравственного уровня.

Можно выделить следующие взаимоотношения между участниками спортивных процессов:

— взаимоотношения тренеров с воспитанниками, со своими коллегами, с руководящими спортивными работниками, со спортсменами других (чужих) команд, с болельщиками, с судьями, с прессой;

— взаимоотношения спортсменов с тренерами, между собой в условиях внутригрупповой или внутрикомандной конкуренции, со спортсменами других команд, с болельщиками, с прессой, с судьями, с обслуживающим персоналом;

— взаимоотношения болельщиков со спортсменами, с болельщиками других команд, с судьями;

— взаимоотношения судей со спортсменами, между собой, со зрителями, с прессой.

На характер этих взаимоотношений влияет ментальность участников спортивного процесса, обусловленная их принадлежностью к той или иной стране, национальности, их индивидуальные личностные различия, а также особенности вида спорта.

Основной целью нравственного воспитания спортсменов является становление нравственной культуры личности, предполагающее формирование моральных норм, нравственных убеждений, правил поведения и взаимоотношений как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Главную роль в этом многотрудном деле играет тренер, осуществляя нравственное воспитание в тесной связи с другими видами воспитания.

Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой

информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из сторон единого процесса формирования и развития личности, затрагивающего весь духовный мир человека, с особой ролью в этом процессе психической сферы.

4.Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил

Основная обязанность спортсмена – сказать нет допингу!

**СПОРТСМЕН ОБЯЗАН:**

- знать и соблюдать антидопинговые правила
- в любое время быть доступными для взятия проб
- нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют
  - информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами
  - информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что спортсмен нарушил антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет
  - сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу, спортсмены несут строгую ответственность за присутствие в их организме запрещенных субстанций. Пожалуйста, очень внимательно относитесь к приему лекарственных средств и, особенно, биологически активных добавок, поскольку в них могут содержаться запрещенные субстанции.

**СПОРТСМЕН ИМЕЕТ ПРАВО НА:**

- участие в соревнованиях, свободных от допинга

- соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил
- получение своевременной и объективной информации о вменяемых в вину нарушениях антидопинговых правил
- беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил
- подачу апелляции на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложенные санкции

## НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

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 порядка предоставления информации о местонахождении
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный)
9. Соучастие
10. Запрещенное сотрудничество.

## ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ

Ознакомьтесь с последовательностью процедуры отбора проб у спортсмена на анализы

#### Анализ мочи

- 1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу
- 2 Прибытие на пункт допинг-контроля
- 3 Выбор емкости для сдачи пробы
- 4 Сдача пробы
- 5 Выбор комплекта для хранения пробы
- 6 Разделение пробы по флаконам «а» и «в»
- 7 Пломбирование пробы
- 8 Проверка удельной плотности
- 9 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных
- 10 Окончание процедуры допинг-контроля

#### Анализ крови

- 1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу
- 2 Прибытие на пункт допинг-контроля
- 3 Требования ко времени процедуры отбора крови
- 4 Выбор оборудования
- 5 Сдача пробы
- 6 Пломбирование пробы
- 7 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных
- 8 Окончание процедуры допинг-контроля

5. Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований

Единая всероссийская спортивная классификация.

## Требования и условия их выполнения по виду спорта «Лыжные гонки» (Приложение 2)

6.Знание возрастных особенностей развития двигательных качеств детей и подростков

### Силовые способности

Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

### Скоростные способности

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому

возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

### Выносливость

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит от того, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены

ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

### Гибкость

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов.

Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими тренировками. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не обучающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе - 8-9%, тазобедренном суставе — 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно -5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах.

Гибкость - это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущество. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%.

### Координационные способности (КС)

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6% - наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях приросты результатов достоверны. Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или так же как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода. С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется,

после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее повышение результатов. Способность к пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет - на 24%, но и с 14 до 17 лет - на 16%.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50% - к 10,2 и 9,6 годам; 75% - к 12,4 и 11,9 годам и 100% - к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11-12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет - в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или последние имеют преимущество. Обнаружена более высокая способность к

расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться с 10-летнего возраста.

### 7. Знание основ спортивного питания

Между организмом и окружающей его средой непрерывно происходит обмен веществ и энергии.

Обменом веществ называют сложную цепь превращений веществ в организме, начиная с момента их поступления из внешней среды и заканчивая удалением продуктов распада.

Обмен веществ начинается с поступления в организм воды и пищевых продуктов. В пищеварительном канале часть веществ с помощью ферментов расщепляется до более простых, которые всасываются в кишечнике и переходят в кровь (и с кровью вещества переносятся к клеткам тела). В клетках происходят процессы их химических превращений (клеточный метаболизм), в ходе которых организм получает энергию и материалы, необходимые ему для построения собственных клеток и тканей.

Не использованные в результате превращений веществ остатки и продукты жизнедеятельности (продукты распада) выводятся из организма (с мочой, калом, потом и выдыхаемым воздухом).

### Пластический и энергетический обмен

Обмен веществ в организме — это не просто постоянный ток веществ через его основные структуры, а совокупность всех химических реакций, происходящих в организме. Все реакции, связанные с превращением веществ, можно отнести к двум процессам: пластическому и энергетическому обмену.

Пластический обмен (ассимиляция, или анаболизм) — совокупность реакций синтеза органических веществ в клетке с использованием (затратой) энергии.

В процессах энергетического обмена (диссимиляции, или катаболизма, или биологического окисления) происходит разрушение (распад) полученных с пищей питательных веществ до простых соединений с высвобождением энергии, запасённой в химических связях органических молекул пищи.

В здоровом организме оба процесса строго сбалансированы (хотя в период быстрого роста ассимиляция может временно преобладать над диссимиляцией).

Совокупность всех реакций, связанных с обменом веществ (ферментативных химических реакций) в организме называется обмен веществ (метаболизм).

Основными видами обмена веществ являются белковый, углеводный, жировой и водно-солевой обмены.

#### Белковый обмен

Белковый обмен — использование и преобразование аминокислот белков в организме человека.

При окислении 1 г белка выделяется 17,2 кДж (4,1 ккал) энергии.

Но организм редко использует большое количество белков для покрытия своих энергетических затрат, так как белки нужны для выполнения других функций (основная функция — строительная). Организму человека нужны не белки пищи, сами по себе, а аминокислоты, из которых они состоят.

В процессе пищеварения белки пищи, распадаясь в желудочно-кишечном тракте до отдельных аминокислот, всасываются в тонком кишечнике в кровяное русло и разносятся к клеткам, в которых происходит синтез новых собственных белков, свойственных человеку.

Уровень содержания аминокислот в крови регулирует печень. Распадаясь, аминокислоты образуют воду, углекислый газ и ядовитый аммиак. В клетках печени из образовавшегося аммиака синтезируется мочевины (которая затем выводится вместе с водой почками в составе мочи и частично кожей), а углекислый газ выдыхается через лёгкие.

Остатки аминокислот используются как энергетический материал (преобразуются в глюкозу, избыток которой превращается в гликоген).

#### Углеводный обмен

Углеводный обмен — совокупность процессов преобразования и использования углеводов.

Углеводы являются основным источником энергии в организме. При окислении 1 г углеводов (глюкозы) выделяется 17,2 кДж (4,1 ккал) энергии.

Углеводы поступают в организм человека в виде различных соединений: крахмал, гликоген, сахароза или фруктоза и др. Все эти вещества распадаются в процессе пищеварения до простого сахара глюкозы, всасываются ворсинками тонкого кишечника и попадают в кровь.

Глюкоза необходима для нормальной работы мозга. Снижение содержания глюкозы в плазме крови с 0,1 до 0,05 % приводит к быстрой потере сознания, судорогам и гибели.

Основная часть глюкозы окисляется в организме до углекислого газа и воды, которые выводятся из организма через почки (вода) и лёгкие (углекислый газ).

Часть глюкозы превращается в полисахарид гликоген и откладывается в печени (может откладываться до 300 г гликогена) и мышцах (гликоген является основным поставщиком энергии для мышечного сокращения).

Уровень глюкозы в крови постоянный (0,10–0,15 %) и регулируется гормонами щитовидной железы, в том числе инсулином. При недостатке инсулина уровень глюкозы в крови повышается, что ведёт к тяжёлому заболеванию — сахарному диабету.

Инсулин также тормозит распад гликогена и способствует повышению его содержания в печени.

Другой гормон поджелудочной железы — глюкагон — способствует превращению гликогена в глюкозу, тем самым повышая её содержание в крови (т. е. оказывает действие, противоположное инсулину).

При большом количестве углеводов в пище их избыток превращается в жиры и откладывается в организме человека.

1 г углеводов содержит значительно меньше энергии, чем 1 г жиров. Но зато углеводы можно окислить быстро и быстро получить энергию.

Обмен жиров

Обмен жиров — совокупность процессов преобразования и использования жиров (липидов).

При распаде 1 г жира выделяется 38,9 кДж (9,3 ккал) энергии (в 2 раза больше, чем при расщеплении 1 г белков или углеводов).

Жиры являются соединениями, включающими в себя жирные кислоты и глицерин. Жирные кислоты под действием ферментов поджелудочной железы и тонкого кишечника, а также при участии желчи, всасываются в лимфу в ворсинках тонкого кишечника. Далее с током лимфы липиды попадают в кровотоки, а затем в клетки.

Как и углеводы, жиры распадаются до углекислого газа и воды и выводятся тем же путём.

В гуморальной регуляции уровня жиров участвуют железы внутренней секреции и их гормоны.

#### Значение жиров

- Значительная часть энергетических потребностей печени, мышц, почек (но не мозга!) покрывается за счёт окисления жиров.
- Липиды являются структурными элементами клеточных мембран, входят в состав медиаторов, гормонов, образуют подкожные жировые отложения и сальники.
- Откладываясь в запас в соединительнотканых оболочках, жиры препятствуют смещению и механическим повреждениям органов.
- Подкожный жир плохо проводит тепло, что способствует сохранению постоянной температуры тела.

Потребность в жирах определяется энергетическими потребностями организма в целом и составляет в среднем 80–100 г в сутки. Избыток жира откладывается в подкожной жировой клетчатке, в тканях некоторых органов (например печени), а также и на стенках кровеносных сосудов.

Если в организме недостаёт одних веществ, то они могут образовываться из других. Белки могут превращаться в жиры и углеводы, а некоторые углеводы — в жиры. В свою очередь жиры могут стать источником углеводов,

а недостаток углеводов может пополняться за счёт жиров и белков. Но ни жиры, ни углеводы не могут превращаться в белки.

Подсчитано, что взрослому человеку для нормальной жизнедеятельности необходимо не менее 1500–1700 ккал в сутки. Из этого количества энергии на собственные нужды организма уходит 15–35 %, а остальное затрачивается на выработку тепла и поддержание температуры тела.

В клетках организма человека около 72 % воды (около 2/3 массы тела), 28 % входит в состав крови, лимфы, межклеточной жидкости.

Вода выполняет транспортную, выделительную, терморегуляционную функции. Она является средой для протекания химических реакций и определяет физические свойства клетки. Потребность в воде у взрослого человека составляет 2–3 л в сутки. Вода поступает в организм с пищей и с жидкостями (вода, чай, соки и др. напитки).

В клетках тела человека образуется метаболическая вода (как продукт окисления органических соединений). Нормальный водный обмен предполагает равновесие между количеством поглощённой и выделенной воды.

Выводится вода из организма с потом, мочой, в виде водяного пара, через кишечник.

Потребность в воде (жажда) вызывает возбуждение питьевого центра в головном мозге (в гипоталамусе), а удовлетворение жажды тормозит этот центр.

Минеральные соли — важная составляющая часть организма человека. Соли участвуют в поддержании рН внутренней среды организма, процессах возбудимости нервной и мышечной тканей, составляют основу межклеточного вещества костной ткани.

Ежедневно организм нуждается в солях кальция, натрия, калия, хлора, фосфора, железа и других элементов.

Пример:

соли кальция необходимы в процессе свёртывания крови, калий и кальций участвуют в механизме мышечного сокращения и т. д.

Источником минеральных солей являются обычные пищевые продукты. Они в достаточном количестве содержат все необходимые организму минеральные вещества, за исключением хлорида натрия, который добавляют в пищу (поваренная соль).

Витамины — биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.

Витамины необходимы организму в очень малых количествах, однако при их недостатке быстро развиваются гиповитаминозы, а при нехватке — авитаминозы, которые даже могут привести к смертельному исходу.

Входя в состав ферментов, витамины усиливают действие других биологически активных веществ, повышают иммунитет и сопротивляемость организма к болезням, стимулируют рост и регенерацию тканей и т. д.

Витамины обозначают латинскими буквами и делят на 2 группы: водорастворимые и жирорастворимые.

- Водорастворимые витамины (В1, В2, В5, В6, В9, В12, РР, С) поступают в организм человека в виде водных растворов.
- Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) растворяются в жирах пищи и всасываются вместе с ними.

#### Водорастворимые витамины

С (аскорбиновая кислота) — участвует в окислительно-восстановительных процессах, повышает устойчивость к инфекциям. При гиповитаминозе развивается болезнь дёсен — цинга, поражаются стенки кровеносных сосудов (кровоточат дёсны, зубы расшатываются и выпадают). Если не возместить недостаток этого витамина, то человек может погибнуть. Витамин С содержится в овощах и фруктах, но больше всего его в плодах шиповника, чёрной смородине, облепихе и сладком перце.

В1 (тиамин) — участвует в обмене белков, жиров и углеводов, в проведении нервного импульса. Витамин В1 необходим для нормальной работы нервной, эндокринной и иммунной систем. Гиповитаминоз вызывает заболевание полиневрит. Сначала возникает бессонница, повышенная раздражительность, беспокойство, головные боли. Появляются слабость и

боли в ногах. Наиболее богаты тиамином изделия из муки грубого помола, содержащие отруби, а также бобовые растения: горох, фасоль, соя.

В2 (рибофлавин) — участвует в клеточном дыхании. Гиповитаминоз вызывает поражение слизистой оболочки уголков рта, у человека плохо заживают повреждения кожи, слезятся глаза, развивается светобоязнь. Главными источниками витамина В2 являются молоко и молочные продукты, яйца, печень, мясо, рыба, хлеб, гречневая крупа.

В6 — участвует в обмене веществ, при гиповитаминозе возникают заболевания кожи, судороги, анемия.

В12 — участвует в белковом обмене. При гиповитаминозе возникает анемия.

РР (никотиновая кислота) — обеспечивает в организме нормальную интенсивность энергетического обмена, участвует в клеточном дыхании, работе пищеварительной системы.

При недостатке никотиновой кислоты развивается пеллагра — тяжёлое заболевание, связанное с поражением центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта и кожи. Источниками витамина РР служат крупы, хлеб грубого помола, бобовые, мясо и внутренние органы животных (печень, почки, сердце), рыба и некоторые овощи. Очень высоко содержание никотиновой кислоты в дрожжах, сушёных грибах.

#### Жирорастворимые витамины

А (ретинол) — обеспечивает нормальный рост организма, формирование скелета, размножение клеток кожных покровов, а также необходим для нормального зрения. Этот витамин поступает в организм только с продуктами животного происхождения. Он содержится в печени рыб и других животных, яйцах, масле, сметане. В растениях присутствует растительный пигмент бета-каротин, из которого витамин А медленно образуется в самом организме человека. При гиповитаминозе наступает куриная слепота (снижение способности различать цвета в полумраке).

Д (кальциферол) — регулирует обмен кальция и фосфора и необходим для нормального образования костной ткани. Он повышает всасывание этих

минеральных веществ в тонком кишечнике и способствует их отложению в костях. При гиповитаминозе развивается заболевание — рахит. Витамином D богаты в основном продукты животного происхождения: печень рыб, молочные продукты, яйца. Также витамин D вырабатывается в коже человека под действием ультрафиолетового излучения (при загаре).

E — не даёт свободным радикалам кислорода разрушать клеточные мембраны. При гиповитаминозе ослабляется половая функция, развивается дистрофия скелетных мышц. Источником этого витамина являются растительные масла, особенно нерафинированные. Витамин E содержится также в печени, яйцах, хлебобулочных изделиях, гречке, бобовых.

K — (филлохинон) участвует в образовании протромбина, без которого невозможно свёртывание крови. При гиповитаминозе снижается свертываемость крови. Витамин K содержат многие продукты: цветная капуста, салат, кабачки, говяжья печень. Кроме того, этот витамин вырабатывается бактериями, живущими в толстом кишечнике.

#### Сохранение витаминов в пище

Каждый человек должен ежедневно получать с пищей все необходимые витамины, если их не хватает в пище, можно принимать препараты витаминов по рекомендации врача.

Сохранение витаминов в продуктах питания зависит от кулинарной обработки пищи, условий и продолжительности её хранения.

Наименее устойчивы витамины A, B1 и B2.

Установлено, что витамин A разрушается во время варки и сушки продуктов, его содержащих (например, в варёной моркови его вдвое меньше, чем в сырой). Термическая обработка также значительно снижает содержание в пище витаминов группы B (мясо после варки теряет от 15 до 60 % витаминов группы B, а растительные продукты — около 1/5).

При нагревании, и даже при соприкосновении с воздухом, легко разрушается витамин C, поэтому овощи надо очищать и нарезать перед самой варкой. Чтобы сохранить больше витаминов в овощах, их лучше опускать

сразу в кипящую воду, варить недолго в закрытой посуде и есть сразу же после приготовления.

### Регуляция обмена веществ

Обменные процессы в организме происходят под действием ферментов и регулируются нервно-гуморальным путём.

Почти все железы внутренней секреции принимают участие в регуляции обмена веществ:

- щитовидная железа регулирует окислительные процессы, влияя на рост и развитие организма;
- надпочечники регулируют углеводный, жировой и белковый обмен (способствуют превращению белков в углеводы), регулируют обмен воды и солей.

Нарушения регуляции обмена веществ вызывают различные заболевания.

### **3.1.2. Обязательная предметная область «Физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Строевые упражнения применяются в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения обучающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### Упражнения без предметов и с предметами

- Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

#### Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

- Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине -

поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды

— бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, лыжи, туризм, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

#### Специальная физическая подготовка

СФП - это тоже процесс развития физических качеств, но отвечающих специфическим требованиям деятельности в данном виде спорта и соревновательной деятельности.

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

целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Все эти упражнения направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно- силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные движения.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении лыжными ходами.

Специальная физическая подготовка лыжника-гонщика в подготовительном периоде.

Длительные передвижения на лыжероллерах равномерной и переменной интенсивностью.

Смешанное передвижение(кросс-поход) – сочетание различных видов имитации, ходьбы, бега по пересеченной местности.

Шаговая и прыжковая имитация лыжных ходов. Специализированная ходьба по пересеченной местности.

Упражнения с лыжными эспандерами. Имитационные упражнения с утяжелителями.

Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков: имитационные упражнения и имитация лыжных ходов – это

упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Имитационными упражнениями можно отрабатывать посадку лыжника, движения рук в попеременном и одновременном ходах (на месте и при ходьбе), движения ног в попеременном двухшажном ходе, согласование движений рук и ног на месте и в движении, согласование движений рук и ног при торможении и поворотах и т.п. Имитационные упражнения включай в каждое учебно-тренировочное занятие. Отводи им 10-15 минут в начале или в конце тренировки.

1. Упражнений, которые имитируют отдельные элементы лыжных ходов, много, но чаще всего лыжники применяют следующие:

- в положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах;
- в положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе;
- то же с резиновым амортизатором.

2. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.

3. Имитация отталкивания ногой с выпадом: из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед-вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.

4. Имитация одновременного бесшажного хода:

- из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища;
- то же с резиновым амортизатором;
- то же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками.

- то же с палками, отталкиваясь ими от опоры и передвигаясь вперед.

5. Имитация одновременного одношажного хода на месте: при выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.

Каждое упражнение выполняй от нескольких секунд до нескольких минут.

Наиболее полезны имитационные упражнения в движении: шаговая и прыжковая имитация попеременного двухшажного и одновременного ходов.

Техника прыжковой имитации попеременного двухшажного хода: постепенно учащая шаги, перейти на легкие прыжки вперед.

Продолжительность тренировки с имитацией в движении обычно небольшая. Для младших ребят - 10-15 минут, для старших - 25-30. При этом все время нужно контролировать пульс, особенно в конце подъемов.

Лыжероллеры, как средство подготовки спортсменов в бесснежный период: лыжероллеры помогают лучше освоить технику лыжных ходов и подготовить мышцы к передвижению на лыжах зимой, развивают общую и специальную (лыжную) выносливость. Техника передвижения на лыжероллерах та же, что и на лыжах, но ошибки могут возникнуть чаще всего из-за большого веса лыжероллеров, отсутствия трения скольжений и направляющей лыжни.

Тренируясь на лыжероллерах, нужно постоянно контролировать технику передвижения. Начинать освоение техники лыжных ходов на лыжероллерах нужно так же, как и на лыжах: с подготовительных упражнений, без палок, не спеша. Следить за прокатом на одной лыже, за равновесием. Добившись устойчивого равновесия и уверенности при передвижении без палок, можно приступить к отработке лыжных ходов.

Имитационные упражнения для освоения конькового стиля. Исходное положение - полу присед. Выпад вперед - в сторону, подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выполняя упражнение,

стремитесь, чтобы маховая нога приставлялась как можно позже. Выпрямляя опорную ногу полностью, старайтесь попозже оторвать ее от земли.

Из и.п. "броска", т.е. начала отталкивания правой ногой, выполнить шаг-выпад в левую сторону. Перенести тяжесть тела на левую ногу; вернуться в и.п. Имейте в виду, что наклон туловища и голени одинаков. Ставя левую ногу на опору, не выводите ее из-под туловища. Старайтесь смещать плечи и таз в сторону одновременно. Длину шагов и темп движения увеличивайте постепенно. Это же упражнение делайте с палками.

И.п. - имитация начала отталкивания палками. Подседание на опорной ноге и отталкивание с перемещением тела в сторону-вперед. В этом упражнении надо сосредоточить вес тела на опорной ноге, а маховая - чуть приподнята над землей и расположена вплотную к опорной. После подседания и отталкивания расстояние между стопами ног - 90-100 см. Перенесите тяжесть тела на маховую ногу. То же самое повторите в другую сторону, не забывая при этом о работе рук. Это же упражнение выполняйте с палками.

Имитация полуконькового хода на месте без переноса тяжести тела на толчковую ногу. Вес тела сосредоточен на толчковой ноге. При отталкивании руками выполнять полноценное подседание (амплитуда колебания в коленном суставе 30-50°) и иметь 35-55° наклон туловища. Вторая нога отводится в сторону.

Имитация полуконькового хода на месте с загрузкой толчковой ноги (переносом тяжести тела на нее) с последующим отталкиванием. При выполнении учтите следующие требования. Выполнив шаг-выпад в сторону, перенесите вес тела на толчковую ногу, согнув ее в коленном суставе и не отрывая при этом опорную ногу. После отталкивания ногой, вернитесь в и.п. Мах руками вперед надо начинать только по окончании отталкивания ногой.

Имитация одновременного одношажного хода на месте. Делая шаг-выпад (длина 80-120 см) в сторону с одновременным выполнением отталкивания руками, перенесите вес тела на маховую ногу.

Имитация одновременного двухшажного хода в движении. С первым шагом- выпадам (длина 80-120 см) в сторону сделайте мах руками, а со вторым

- проимитируйте отталкивание ими. Когда добьетесь хорошей координации без палок, сделайте то же самое с палками.

### **3.1.3. Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

#### Техническая подготовка

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности Программы в процессе занятия происходит обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов 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.

Для лыжников, обучающихся на четвертом, пятом, шестом годах базового уровня сложности основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировка и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Для обучающихся углубленного уровня сложности основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, 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 данном этапе учебно-тренировочного процесса техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

## Тактическая подготовка

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача

– наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей лыжника гонщика для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель – достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей – общей (приобретение теоретических сведений по тактике) и специальной (практическое овладение тактикой).

Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников. Практическое овладение достигается в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д.

Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения: изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и

позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине.

В ходе учебно-тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

#### Соревновательная практика

Соревнования - неотъемлемая часть всесторонней подготовки юных спортсменов, которая является одной из важнейших форм учебно-тренировочного процесса.

Основные цели и задачи соревнований по лыжным гонкам:

- популяризация лыжных гонок;
- вовлечение детей в регулярные занятия лыжными гонками;
- подведение итогов учебно-тренировочной работы за определённый период;
- выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской классификации, выполнение норм ОФП.

Участие в соревнованиях даёт возможность спортсмену испытать самоудовлетворение при победе, достигнутой в процессе длительной подготовки, сравнить свои способности со способностями других. Стремление спортсмена быть первым мобилизует все его силы, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

Во время соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях, закладывается правильное отношение к состоянию своего здоровья, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для обычных учебно- тренировочных занятий.

#### Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно- психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.

В учебно-тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся

тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### **3.1.4. Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)**

Программный материал

- Классификация профессий. Интересы и выбор профессии.
- Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.
- Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.
- Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

### **3.1.5. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

#### Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, колесо (переворот боком).

#### Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры –разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол –наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Велоспорт. Стрельба из пневматической винтовки. Подвижные игры:

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и т.д.).

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Всем игрокам присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения поставленной цели.

Для коллективных игр характерна постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от игроков быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодные по сравнению «противником» ситуации.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки, и умения, приобретенные на занятиях.

Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у обучающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры классифицируются:

1. По степени сложности их содержания.
2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 7-9, 10-12, 13-15 лет).
3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.

4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.
5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.
6. По взаимоотношениям играющих:
  - игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;
  - игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;
  - игры с непосредственной борьбой «соперников».

### **3.1.6. Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В ходе учебно-тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге на лыжах друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые судьям на старте и финише. На тренировках, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по лыжным гонкам.

Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по лыжным гонкам, функции судьи на старте, судьи на финише и судьи-хронометриста, уметь вести протокол

соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги в дисциплине «спринт».

В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по лыжным гонкам и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

### **3.1.7. Вариативная предметная область «Специальные навыки» (для базового и углубленного уровней сложности)**

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Безопасность занятий лыжными гонками обеспечивается 3-мя составляющими: соответствие формы; соблюдение дисциплины; наличие страховки самостраховки.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности обучающихся в процессе учебно-тренировочной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

- индивидуальная страховка – осуществляется тренером-преподавателем или одним из обучающихся;

- групповая страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующего.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых тренером-преподавателем или обучающимся для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.
- Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи обучающимся. Поддержку используют, когда обучающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.
- Фиксация – задержка обучаемого в определенной точки движения.
- Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая тренером-преподавателем по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.
- Подкрутка – кратковременная помощь при вращательном движении.

По мере овладения упражнениями помощь уменьшается, а затем прекращается и заменяется страховкой. Злоупотреблять помощью нельзя, потому что можно лишить обучающихся уверенности в своих силах, на определенном этапе необходимо добиться самостоятельного выполнения.

Страховщик обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
- умело использовать разновидности страховки, не мешая обучающему выполнять упражнения;
- знать индивидуальные особенности обучающихся.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка.

Самостраховка, важный элемент учебно-тренировочного процесса, когда обучающий правильно оценивает собственные возможности, это способность обучающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче обучающийся овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность обучающихся и является надежной защитой от травм. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении.

### **3.1.8. Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)**

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;
- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Таблица 5

#### *Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки*

№ п/п	Наименование	Количество, шт
1	Крепления лыжные	14 пар
2	Лыжи гоночные	14 пар
3	Мази лыжные	14 пар
4	Мяч баскетбольный	1
5	Мяч волейбольный	1

6	Мяч футбольный	1
7	Набивные мячи	2
8	Накаточный инструмент с 3 роликами	1
9	Палки для лыжных гонок	14 пар
10	Парафины лыжные	14
11	Полотно нетканое для полировки лыж.	2
12	Пробка синтетическая	20
13	Скребок для обработки лыж	5
14	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	1
15	Станок для подготовки лыж	2 комплекта
16	Стенка гимнастическая	2
17	Стол опорный для подготовки лыж	1
18	Щетки для обработки лыж	5

### **3.2. Рабочие программы по предметным областям**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-8 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему

объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

Например - целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

### **3.2.1. Базовый уровень сложности**

#### **Базовый уровень сложности 1-2 года обучения (6 часов в неделю)**

Общая физическая подготовка. (ОФП)

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на

гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание»,

«Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### Специальная физическая подготовка. (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### Техническая подготовка.

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

#### **Базовый уровень сложности 3-4 года обучения (8 часов в неделю)**

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

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

игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### Специальная физическая подготовка.(СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### Техническая подготовка

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

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

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных

элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка. Помимо свободного передвижения классическими коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей. А также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### **Базовый уровень сложности 5-6 года обучения (10 часов в неделю)**

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

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с

13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка. СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы

специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### 3.2.2. Углубленный уровень сложности

**Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения (12 часов в неделю)**

#### Физическая подготовка

Таблица 6

#### *Допустимые объемы основных средств подготовки*

Виды подготовки	Объём	
	Юноши	Девушки
Объём лыжной подготовки, км	2300-2800	200-2300

Объем роллерной подготовки, км	1400-1600	1100-1200
Объем бега, имитации, км	1600-1800	1200-1400
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	4300-5000

Техническая подготовка.

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

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

### **3.3.Объемы учебных нагрузок**

Количество учебных часов в год планируется на 46 недель из расчета 42 недели учебного процесса в условиях учреждения и 4 недели спортивно-оздоровительного лагеря, 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах, 1 академический час равен 45 минутам.

Таблица 7

### Учебная нагрузка (46 недель)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3- 4	3- 4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятия в год	138-184	138-184	184-230	184-230	230-276

### 3.4.Методические материалы

Таблица 8

#### *Методическое обеспечение образовательной программы*

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предъявления результата
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Групповая– с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснениенового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по лыжным гонкам.
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь	Тестирование, зачеты, протоколы

3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь	Зачет, тестирование, учебные игры, турниры, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные игры.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочная игра.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные игры, промежуточный отбор, соревнования

### 3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделана основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико- биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

#### Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом

поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое

внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно- профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме

спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

### **3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

## 2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или

## 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви,

## 4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям

пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

## **4.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

### **4.1.Воспитательная работа обучающихся**

Спорт — это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация учебно-тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома — на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

Психологическая подготовка — воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки — физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.) Используя их в учебно-

тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля — это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

#### **4.2. Профорientационная работа обучающихся**

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

-оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

-расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

-продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

-совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

-выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

-идеи деятельностного подхода;

-технология личностно-ориентированного подхода;

-технология обучения в сотрудничестве;

-технология развития критического мышления;

-технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

## **5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий год обучения проводится промежуточная аттестация.

Осуществление комплексного контроля учебного процесса и уровня подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным требованием программы.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в течение учебного года.

### **5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Промежуточная аттестация проводится:

- в форме устного тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- в форме контрольных тестов по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

Контрольные упражнения:

1. Бег 60 метров с высокого старта (сек.). По команде «На старт!» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание!» участники приостанавливаются и замирают. По команде «Марш!» включается секундомер, и участники начинают резкое ускорение до линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек. Разрешается одна попытка.

2. Кросс 2км. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. По команде «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

3. Прыжок в длину с места (см.). Прыжок выполняется толчком с двух ног с места от линии на покрытие, исключая жесткое приземление. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах. Точность измерения – до 1 см. Разрешается три попытки.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во). Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5. Лыжи, классический стиль 1км – для базового 1-2 уровня сложности, 3км – для базового 3-6 и углубленного 1-2 уровней сложности.

6. Лыжи, свободный стиль 3км – для базового 1-2 уровня сложности, 5км – для базового 3-6 и углубленного 1-2 уровней сложности.

Критерии тестирования для оценки результатов освоения программы (базового и углубленного уровней сложности) (Приложение 3)

По итогам тестирования обучающиеся переходят на следующий год обучения, набрав сумму не менее 18 баллов.

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнения в следующем порядке:

- 1) Бег 60 метров с высокого старта (сек);
- 2) Кросс 2км;
- 3) Прыжок в длину с места (см.).

## **5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы**

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний для базового уровня:

- 1.История развития спорта и древних олимпийских игр
- 2.Два основных направления в спорте и их отличия
- 3.Определение и составляющая личной гигиены
- 4.Режим дня и дневник самоконтроля
- 5.Основные питательные вещества

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний для углубленного уровня:

- 1.История возникновения избранного вида спорта
- 2.Здоровый образ жизни
- 3.Спортивная этика
- 4.Основы антидопинговых правил
- 5.Требования и условия выполнения массовых разрядов
- 6.Сенситивные периоды развития физических качеств
7. Пластический и энергетический обмен веществ в организме

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся**

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами уровня их подготовки и

устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения и приоритетными на всех уровнях сложности.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего года обучения, и их успешная сдача дает право перейти на следующий год обучения.

## 6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 9

### *Перечень материально-технического обеспечения*

№ п/п	Наименование	Количество, шт
1	Крепления лыжные	14 пар
2	Лыжи гоночные	14 пар
3	Мази лыжные	14 пар
4	Мяч баскетбольный	1
5	Мяч волейбольный	1
6	Мяч футбольный	1
7	Набивные мячи	2
8	Накаточный инструмент с 3 роликами	1
9	Палки для лыжных гонок	14 пар
10	Парафины лыжные	14
11	Полотно нетканое для полировки лыж.	2
12	Пробка синтетическая	20
13	Скребок для обработки лыж	5
14	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	1
15	Станок для подготовки лыж	2 комплекта
16	Стенка гимнастическая	2
17	Стол опорный для подготовки лыж	1
18	Щетки для обработки лыж	5

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 7.1. Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368с.
2. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004 – 172с.
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдьюшор.- Москва: Советский спорт, 2004
4. Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. – Тарту: Талга, 2003 – 412с.
5. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 – 160с.
6. Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 – 363с.
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 228с.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1999 – 264с.
10. Шликенридер П. Лыжный спорт. – Мурманск: Тулома, 2008 – 288с.

## 7.2.Список электронных источников

1. Виды подготовки лыжника  
<https://alterozoom.com/documents/38261.html>
2. Методическое пособие "Техническая подготовка лыжников-гонщиков" <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-tehnicheskaya-podgotovka-lyzhnikov-gonshikov-5281369.html>
3. Техническая подготовка лыжника [https://fizkultura.ru/sci/ski\\_race/7](https://fizkultura.ru/sci/ski_race/7)
4. Тактическая подготовка лыжника [https://fizkultura.ru/sci/ski\\_race/45](https://fizkultura.ru/sci/ski_race/45)
5. Совершенствование технической подготовки лыжников-спринтеров <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskoy-podgotovki-lyzhnikov-sprinterov>
6. Специально-подготовительные упражнения для лыжников-гонщиков <http://sportlib.su/Annuals/Skiing/1985N2/p11-17.htm>
7. Евгений Горячев: Тренировка для начинающих лыжников <https://www.skisport.ru/articles/read/64711/>
8. Комплекс упражнений для лыжников от школы Atomic <https://zen.yandex.ru/media/training365/kompleks-uprajnenii-dlia-lyjnikov-ot-shkoly-atomic-5c10ed6146ef5c00aaa82dee>
9. Методы тестирования в тренировочном процессе лыжников [https://studopedia.ru/21\\_93716\\_metodi-testirovaniya-v-trenirovochnom-protsesse-lizhnikov.html](https://studopedia.ru/21_93716_metodi-testirovaniya-v-trenirovochnom-protsesse-lizhnikov.html)

## 7.3.Перечень интернет-ресурсов

1. Всероссийский реестр видов спорта, <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
2. Единая всероссийская спортивная классификация <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
4. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
5. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
6. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
8. Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
9. Федерация лыжных гонок Свердловской области <https://www.flgsvo.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.



Приложение № 7 к приказу Минспорта России от «31» января 2019 г. № 61			
Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «лыжные гонки»			
1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.			
МСМК выполняется с 16 лет			
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина <sup>1</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские зимние игры	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-10
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-6
Чемпионат мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-12
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-5
	Лыжероллеры (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета»)	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета	Мужчины, женщины	1
Кубок мира (этапы)	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-12
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-3
	Лыжероллеры (за исключением «лыжероллеры - командная гонка», «лыжероллеры - эстафета»)	Мужчины, женщины	1
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-10
	Условие: проводимые по регламенту Кубка мира		
Первенство мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-3
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1*
	*Условие: необходимо выполнить требование дважды в одном спортивном сезоне		
Всемирная универсиада	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1
Иные условия	Для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста до конца календарного года (1 января - 31 декабря), в который заканчивается спортивный сезон.		
<sup>1</sup> Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.			

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

МС выполняется с 15 лет, КМС – с 14 лет

Статус спортивных соревнований, общекомандное место	Спортивная дисциплина <sup>2</sup>	Пол, возраст	Требование: занять место		Условие: количество спортсменов имеющих спортивное звание не ниже МС, финишировавших в виде программы
			МС	КМС	
1	2	3	4	5	6
Первенство мира	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	4-20		
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-15		
	Эстафета	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-3		
	Лыжероллеры - раздельный старт, лыжероллеры - масстарт, лыжероллеры - спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-6		
Юношеские Олимпийские игры	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-10		
Всемирная универсиада	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	2-16		
Европейский юношеский Олимпийский фестиваль	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-6		
Чемпионат России	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-40	41-60	
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-6	7-12	
	Лыжероллеры - персьют, лыжероллеры - раздельный старт, лыжероллеры - масстарт	Мужчины, женщины	1-10	11-20	
	Лыжероллеры - спринт	Мужчины, женщины	1-6	7-16	
	Лыжероллеры - командная гонка, лыжероллеры - эстафета (2 чел. x 2,5 км) x 3, лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 10 км), лыжероллеры - эстафета (3 чел. x 6 км)	Мужчины, женщины	1	2-3	
Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации среди сильнейших спортсменов	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-40	41-60	
	Эстафета, командный спринт	Мужчины, женщины	1-6	7-12	
Кубок России (финал)	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-30	31-50	
	Командный спринт	Мужчины, женщины	1-5	6-10	
	Лыжероллеры - персьют, лыжероллеры - раздельный старт, лыжероллеры - масстарт	Мужчины, женщины	1-8	9-16	
	Лыжероллеры - спринт	Мужчины, женщины	1-5	6-10	

Первенство России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-18	19-40	
	Эстафета	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-3		
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-12	13-24	
	Эстафета	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-2	3-6	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)	1-3	4-15	
	Эстафета	Юноши, девушки (17-18 лет)	1	2-5	
	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (15-16 лет)		1-3	
	Эстафета	Юноши, девушки (15-16 лет)		1	
	Лыжероллеры - перьют, лыжероллеры - раздельный старт, лыжероллеры - масстарт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1-8	
	Лыжероллеры - спринт	Юниоры, юниорки (19-20 лет)		1-4	
Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-10	11-20	15
		Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-6	7-12	10
		Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-3	4-6	8
	Эстафета, командный спринт	Юниоры, юниорки (17-25 лет)	1-2	3	
Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов					
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-30	31-50	60
			1-20	21-40	40
			1-15	16-30	30
			1-10	11-20	15
			1-6	7-12	10
	Юниоры, юниорки (21-23 года)	1-10	11-20	15	
		Юниоры, юниорки (19-20 лет)	1-6	7-12	6
		Юноши, девушки (17-18 лет)		1-10	
	Юноши, девушки (15-16 лет)		1-2		
	Эстафета	Юноши, девушки (15-16 лет)		1	
Условия:					
1. Спортивные соревнования, проводимые по регламенту Кубка России.					
2. При финишировании не менее 30 спортсменов.					

Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионат г. Москвы	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины	1-15	15-30	25	
			1-10	11-20	15	
			1-6	7-12	10	
	Эстафета	Мужчины, женщины		1		
Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов						
Первенство федерального округа, первенство г. Москвы	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)		1-8		
			Эстафета	Юноши, девушки (17-18 лет)		1
	Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов					
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы), занявших среди субъектов Российской Федерации отдельно среди мужчин и женщин в предыдущем году общекомандное место:	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Мужчины, женщины				
			1-6		1-15	
			7-10		1-10	
			11-15		1-6	
			16-20		1-3	
Эстафета	Мужчины, женщины		1			
Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов						
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы), занявших среди субъектов Российской Федерации в предыдущем году общекомандное место:	Все спортивные дисциплины (за исключением «эстафета», «командный спринт», «лыжероллеры»)	Юноши, девушки (17-18 лет)				
			1-6		1-3	
			7-10		1-2	
			11-15		1	
Условие: при финишировании не менее 30 спортсменов						
Иные условия	1. Требования МС и КМС выполняются при проведении спортивных соревнований на гомологированных лыжных трассах, утвержденных общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «лыжные гонки».					
	2. Во всех спортивных дисциплинах для участия в спортивных соревнованиях, спортсмен должен достичь установленного возраста до конца календарного года (1 января - 31 декабря), в который заканчивается спортивный сезон.					

3. Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.															
I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются с 10 лет															
№ п/п	Спортивная дисциплина <sup>3</sup>	Дистанция (км)	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
				I		II		III		I		II		III	
				М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Свободный стиль - спринт	0,8	мин, с		02:36,00		02:53,89		03:16,24		03:43,88		04:17,76		04:58,35
		1	мин, с	02:55,10	03:17,56	03:15,65	03:40,28	03:41,95	04:08,53	04:12,89	04:43,52	04:52,12	05:26,40	05:35,78	06:17,81
		1,2	мин, с	03:32,23	04:00,00	03:56,49	04:27,05	04:29,23	05:01,37	05:06,83	05:43,84	05:54,13	06:35,84	06:46,27	07:38,18
		1,4	мин, с	04:10,04	04:37,74	04:38,38	05:09,75	05:17,00	05:49,67	06:00,00	06:39,22	06:56,87	07:40,07	07:58,26	08:53,01
		1,6	мин, с	04:41,18	05:18,04	05:14,91	05:54,77	05:56,22	06:40,60	06:47,51	07:37,54	07:50,27	08:47,50	09:04,76	10:11,44
		1,8	мин, с	05:17,69		05:54,99		06:41,66		07:39,64		08:50,65		10:14,99	
2	Свободный стиль	3	мин, с	08:54,9	10:04,0	09:58,4	11:14,8	11:18,2	12:43,4	12:57,5	14:33,9	14:59,7	16:50,5	17:25,6	19:35,4
		5	мин, с	15:05,4	17:03,4	16:54,8	19:05,4	19:12,7	21:39,0	22:05,4	24:51,6	25:38,9	28:51,2	29:56,2	33:42,9
		7,5	мин, с	23:00,9	26:02,4	25:50,5	29:12,6	29:25,7	33:12,9	33:56,8	38:16,1	39:34,6	44:36,2	46:24,8	52:23,3
		10	час, мин, с	31:07,4	35:15,2	35:00,9	39:37,0	39:57,6	45:09,4	46:13,5	52:11,0	54:04,9	1:01:02,9	1:03:41,9	1:12:02,3
		15	час, мин, с	47:46,5	54:12,5	53:54,6	1:01:06,6	1:01:45,3	1:09:55,8	1:11:46,8		1:24:29,1		1:40:14,9	
		20	час, мин, с	1:04:51,9	1:13:41,6	1:13:21,8	1:23:16,9	1:24:17,5	1:35:36,4						
		30	час, мин, с	1:39:54,3	1:53:43,1	1:53:23,7	2:08:59,8	2:10:52,8	2:28:48,4						
		50	час, мин, с	2:51:54,9	3:16:08,3	3:15:59,3	3:43:32,2	3:47:30,6	4:19:26,9						
70	час, мин, с	4:05:11,9		4:40:16,3		5:26:28,6									
3	Классический стиль - спринт	0,8	мин, с		02:42,60		03:00,00		03:20,45		03:45,78		04:16,34		04:52,11
		1	мин, с	03:01,56	03:25,95	03:20,12	03:47,47	03:43,15	04:13,83	04:13,32	04:45,95	04:48,09	05:24,65	05:29,78	06:09,93
		1,2	мин, с	03:40,12	04:09,71	04:02,55	04:35,78	04:30,44	05:07,80	05:06,83	05:46,73	05:49,27	06:33,72	06:39,85	07:28,60
		1,4	мин, с	04:19,11	04:49,87	04:45,66	05:20,28	05:18,57	05:57,68	06:01,63	06:43,34	06:51,29	07:38,32	07:50,79	08:42,98
		1,6	мин, с	04:51,06	05:32,15	05:22,43	06:07,09	06:01,18	06:50,10	06:48,66	07:42,65	07:45,89	08:45,98	08:52,90	10:00,43
		1,8	мин, с	05:28,18		06:03,63		06:47,47		07:41,19		08:46,02		10:01,98	
4	Классический стиль	3	мин, с	09:14,0	10:33,6	10:14,7	11:41,6	11:30,0	13:05,6	13:02,6	14:48,7	14:54,9	16:53,8	17:07,2	19:21,9
		5	мин, с	15:41,1	17:59,6	17:26,5	19:58,2	19:37,7	22:25,6	22:20,2	25:27,8	25:38,5	29:10,6	29:34,3	33:37,0
		7,5	мин, с	24:01,1	27:38,4	26:46,2	30:45,6	30:13,0	34:39,5	34:30,5	39:30,7	39:47,6	45:30,1	46:08,1	52:44,7
		10	час, мин, с	32:35,9	37:37,0	36:24,5	41:57,6	41:12,0	47:25,0	47:12,3	54:15,3	54:39,1	1:02:45,9	1:03:39,9	1:13:09,4
		15	час, мин, с	50:20,2	58:20,8	56:24,7	1:05:20,3	1:04:06,9	1:14:12,1	1:13:51,8		1:26:05,9		1:41:08,4	
		20	час, мин, с	1:08:39,2	1:19:51,5	1:17:09,1	1:29:42,8	1:27:59,9	1:42:17,9						
		30	час, мин, с	1:46:27,0	2:04:28,3	2:00:07,7	2:20:30,5	2:17:45,2	2:41:13,0						
		50	час, мин, с	3:04:40,5	3:37:19,2	3:29:30,5	4:06:50,0	4:01:53,5	4:45:29,1						
70	час, мин, с	4:24:39,8		5:01:12,7		5:49:13,4									
5	Скиатлон	5 + 5	час, мин, с	31:55,5	36:15,8	35:37,9	40:30,7	40:25,8	45:42,6	46:23,5		54:21,3		1:03:51,1	
		7,5 + 7,5	час, мин, с	48:28,3	55:14,2	54:17,9	1:01:53,9	1:02:15,2	1:10:15,2	1:12:00,7		1:23:58,0		1:40:33,4	
		10 + 10	час, мин, с	1:05:29,1		1:13:39,6		1:24:42,1							
		15 + 15	час, мин, с	1:40:34,0		1:53:16,7		2:11:40,3							
6	Лыжероллеры - спринт	0,15	мин, с	00:17,66	00:21,39	00:18,89	00:22,64	00:20,33	00:24,04	00:22,10	00:25,63				
		0,2	мин, с	00:23,44	00:28,37	00:25,07	00:30,08	00:26,97	00:32,06	00:29,30	00:34,19				
		0,8	мин, с	01:29,51	01:44,34	01:35,54	01:51,63	01:42,53	02:01,21	01:50,99	02:13,26				
		1	мин, с	01:53,35	02:12,13	02:00,98	02:21,35	02:09,83	02:33,48	02:20,55	02:48,75				
		1,2	мин, с	02:17,47	02:40,24	02:26,72	02:51,42	02:37,45	03:06,14	02:50,45	03:24,65				
		1,5	мин, с	02:54,08	03:22,09	03:05,79	03:37,07	03:19,38	03:55,69	03:35,84	03:19,15				
7	Лыжероллеры персьют; лыжероллеры - раздельный старт	4	мин, с	08:01,4	09:23,4	08:38,5	10:08,0	09:21,4	11:00,0	10:09,8	11:59,0				
		6	мин, с	12:14,9	14:23,2	13:12,7	15:33,1	14:19,6	16:54,5	15:35,3	18:27,6				
		8	мин, с	16:43,0	19:39,4	18:03,8	21:17,5	19:37,8	23:12,3	21:24,7	25:24,1				
		10	мин, с	21:20,0	24:59,0	23:05,6	27:06,0	25:08,8	29:34,9	27:29,3	32:26,7				
		15	мин, с	32:49,0	38:42,3	35:35,8	42:06,1	38:51,4	46:06,5	42:35,8	50:45,7				
		20	час, мин, с	45:00,1	53:23,6	48:55,9	58:15,3	53:33,9	1:04:01,7	58:54,8					
25	час, мин, с	57:56,1		1:03:09,6		1:09:21,1									
8	Лыжероллеры - масстарт	15	мин, с		36:40,0		39:04,8		41:47,9		44:46,2				
		20	мин, с	43:10,1	50:47,1	46:46,2	54:15,7	50:59,0	58:12,2	55:48,4					
		25	час, мин, с	55:06,0	1:04:54,0	58:57,6	1:09:27,4	1:04:19,2	1:14:37,8						
		30	час, мин, с	1:07:30,2	1:19:41,8	1:12:20,3	1:25:25,6	1:19:04,6	1:31:57,7						
Условия выполнения норм	1. Нормы I, II, III спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований муниципального образования, юношеские спортивные разряды - на спортивных соревнованиях любого статуса.														
	2. В спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «лыжероллеры», нормы I, II, III спортивных разрядов и I юношеского спортивного разряда считаются выполненными при условии:														
	2.1. Длина трассы должна быть измерена мерным измерительным прибором.														
	2.2. Результаты фиксируются с использованием системы электронного хронометража.														
Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «лыжные гонки»:															
МСМК – спортивное звание мастер спорта России международного класса;															
МС – спортивное звание мастер спорта России;															
КМС – спортивный разряд кандидат в мастера спорта;															
I – первый;															
II – второй;															
III – третий;															
ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;															
М – мужской пол;															
Ж – женский пол;															
мин – минута;															
км – километр.															

*Критерии тестирования для оценки результатов освоения программы (базового и углубленного уровней сложности)*

Мальчики			Возрастные группы							
Базовый и углубленный уровни сложности			Б-1 без разряда	Б-2 без разряда	Б-3 без разряда	Б-4 без разряда	Б-5 без разряда	Б-6 без разряда	У-1 без разряда	У-2 без разряда
№ п/п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег 100м (сек)	5	20,0	18,0	16,3	15,3	15,0	14,6	14,0	13,5
		4	20,7	18,4	16,9	15,7	15,4	15,0	14,5	13,9
		3	21,5	19,0	17,5	16,2	16,0	15,5	15,0	14,4
2.	Кросс 1км/3км (мин)	5	5:30	5:00	4:20	4:00	12:30	11:45	11:20	11:00
		4	6:00	5:15	4:40	4:15	13:00	12:15	11:40	11:15
		3	6:30	5:30	5:00	4:30	13:30	12:30	12:00	11:30
3.	Прыжок в длину (см)	5	155	165	175	180	190	205	220	235
		4	135	145	155	165	175	195	210	225
		3	125	135	145	160	170	185	200	215
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во)	5	15	18	20	23	26	28	30	33
		4	14	17	19	22	25	27	29	31
		3	13	15	18	21	24	26	28	30
5.	Льжи, классический стиль 1км/3км (мин)	5	6:00	5:00	16:30	15:00	13:30	12:00	10:15	9:00
		4	6:20	5:20	17:05	15:20	13:55	12:35	10:45	9:20
		3	6:40	5:40	18:00	16:00	14:40	13:15	11:20	9:40
6.	Льжи, свободный стиль 3км/5км (мин)	5	5:40	4:50	15:30	20:00	18:00	17:00	16:10	15:10
		4	6:00	5:10	16:00	20:40	18:30	17:20	16:25	15:30
		3	6:30	5:30	16:40	22:00	19:15	17:45	16:50	15:50

Девочки			Возрастные группы							
Базовый и углубленный уровни сложности			Б-1 без разряда	Б-2 без разряда	Б-3 без разряда	Б-4 без разряда	Б-5 без разряда	Б-6 без разряда	У-1 без разряда	У-2 без разряда
№ п/п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Бег 100м (сек)	5	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,0	9,6
		4	11,0	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,2	9,8
		3	11,3	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,4	10,0
2.	Кросс 1км/3км (мин)	5	6:00	5:30	5:10	4:40	9:50	9:15	9:00	8:45
		4	7:05	6:20	6:00	5:20	10:40	10:10	9:40	9:15
		3	7:35	7:10	6:30	5:40	11:30	11:00	10:15	9:50
3.	Прыжок в длину (см)	5	150	160	165	170	175	180	185	195
		4	130	140	145	150	155	160	165	180
		3	120	130	135	140	145	150	155	170
4.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во)	5	15	17	18	20	23	26	28	30
		4	13	15	17	19	22	24	26	28
		3	10	13	16	18	21	22	24	26
5.	Лыжи, классический стиль 1км/3км (мин)	5	6:30	5:30	18:00	16:00	14:00	12:00	11:00	10:00
		4	7:00	6:00	18:30	16:30	14:30	12:30	11:30	10:30
		3	7:30	6:30	19:00	17:00	15:30	13:30	12:00	11:00
6.	Лыжи, свободный стиль 1км/3км (мин)	5	6:20	5:20	17:30	15:30	13:30	11:30	10:30	9:30
		4	6:40	5:50	18:00	16:00	14:00	12:00	11:00	10:00
		3	7:00	6:20	18:30	16:30	14:30	13:00	11:30	10:30