

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Детско - юношеская спортивная школа г. Тайшета

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮСШ  
г.Тайшета  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

  
/Баженов В.А./

**дополнительная предпрофессиональная**

## **ПРОГРАММА**

**по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям  
(лыжные гонки)**

**срок реализации до 8 лет**

### **Разработчики:**

- тренер-преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ г.Тайшета  
Струговец Виталий Анатольевич
- тренер-преподаватель  
МБУ ДО ДЮСШ г.Тайшета  
Тимошенко Дмитрий Валентинович

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Методическая часть.....	9
4. Система контроля и зачетные требования.....	30
5. Перечень информационного обеспечения.....	38

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа разработана для обучения по спортивным циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям, на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013 г.), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014г.); с приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; с Федеральным стандартом спортивной подготовки по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (лыжные гонки), (приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111); санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 04 июля 2014 г. N 41.

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа г.Тайшета данная Программа реализуется по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям (лыжные гонки).

**Лыжные гонки** — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.).

**Лыжный спорт** - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

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

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и

разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека, один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Передвижение на лыжах вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

***Основными задачами реализации программы являются:***

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

***Программа направлена на:***

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

***Актуальность*** разработки данной программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки с учетом климатических и территориальных условий, материально-технической базы и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;

- развитие творческого мышления.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика учащихся;

**Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:**

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет

Срок обучения по Программе – до 8 лет.

**Минимальный возраст для зачисления в группы и их наполняемость и требования по физической и технической подготовке:**

Этапы подготовки		год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость группы	Количество учебных часов в неделю	требования по физической, технической подготовке
Начальной подготовки		1 год	9	12-15	6	Выполнение нормативов по ОФП
		2 год			9	
		3 год			9	
Тренировочный	Период базовой подготовки	1 год	12	10-12	14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке и спортивных разрядов
		2 год			14	
	Период спортивной специализации	3 год			20	
		4 год			20	
		5 год			20	

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на

освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоения программы обучающимися в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, которые проводятся образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по программе.

До 10 % от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс при условии их одновременной с основными тренерами-преподавателями работы с обучающимися.

Спортивная организация, при наличии финансирования, может, осуществлять обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный год начинается с 1 октября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работа по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ г. Тайшета и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по лыжным гонкам.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

*Соотношение объемов тренировочного процесса  
по разделам обучения*

<b>№ п.п</b>	<b>Предметная область</b>	<b>Соотношение объемов в %</b>
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5-10 %
2	Общая и специальная физическая подготовка	30-35 %
3	Избранный вид спорта	не менее 45%
4	Другие виды спорта и подвижные игры	5-15 %
5	Самостоятельная работа	10%

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**Продолжительность и объемы реализации программы  
по предметным областям**

Предметные области	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка			Тренировочный				
	Год обучения кол-во часов в неделю			Год обучения кол-во часов в неделю				
	1 год 6 ч.	2 год 9 ч.	3 год 9 ч.	1 год 14 ч.	2 год 14 ч.	3 год 20 ч.	4 год 20 ч.	5 год 20 ч.
1. Теория и методика физической культуры и спорта	14	21	21	32	32	46	46	46
2. Общая и специальная физическая подготовка	93	141	141	218	218	312	312	312
3. Избранный вид спорта	141	210	210	328	328	468	468	468
4. Другие виды спорта и подвижные игры	33	49	49	77	77	110	110	110
5. Самостоятельная работа	31	47	47	73	73	104	104	104
общий объем учебного плана	312	468	468	728	728	1040	1040	1040

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;



- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

*Содержание и методика работы по предметным областям  
на этапе начальной подготовки*

<b>№ п.п.</b>	<b>Предметная область</b>	<b>НП-1</b>	<b>НП-2</b>	<b>НП-3</b>
<b>1.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
1.1.	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	2	2	2
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	1
1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.	2	3	3
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы выполнения разрядов)	-	1	1
1.5.	Строение и функции организма человека	1	2	2
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	2	2
1.7.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	2	2	2
1.8.	Основы спортивного питания	1	2	2
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	3	3
2.0.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	3	3
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>93</b>	<b>141</b>	<b>141</b>
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	33	45	45
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	27	49	49
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	33	47	47
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>141</b>	<b>210</b>	<b>210</b>
3.1	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта	49	78	78
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	5	9	9
3.3	Повышение уровня функциональной подготовленности	43	64	64

3.4.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	38	50	50
3.5.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	6	9	9
<b>4</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>33</b>	<b>49</b>	<b>49</b>
4.1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами	20	24	24
4.2.	Умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	4	9	9
4.3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	4	8	8
4.4.	Навыки сохранения собственной физической формы	5	8	8
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	<b>47</b>

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировки на тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### *Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе*

№ п.п.	Предметная область	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
<b>1.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
1.1.	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	3	2	2	-	-
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	3	4	5	5	5
1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.	3	5	12	16	18
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы выполнения разрядов)	3	3	3	3	3
1.5.	Строение и функции организма человека	4	4	5	5	5
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	3	2	3	2	2

1.7.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	3	2	3	3	2
1.8.	Основы спортивного питания	3	3	4	4	4
1.9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4	4	5	5	4
2.0.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3	3	4	3	3
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>218</b>	<b>218</b>	<b>312</b>	<b>281</b>	<b>281</b>
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	67	67	65	45	40
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	78	78	151	160	170
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	73	73	96	76	71
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>468</b>
3.1	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта	138	138	209	209	209
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	22	22	29	29	29
3.3	Повышение уровня функциональной подготовленности	81	81	92	92	92
3.4.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	65	65	109	109	109
3.5.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	22	22	29	29	29
<b>4</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>110</b>
4.1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами	23	23	22	22	22
4.2.	умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	28	28	50	50	50
4.3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	11	11	14	14	14
4.4.	Навыки сохранения собственной физической формы	15	15	24	24	24
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>

## 1. Методические рекомендации по теоретической подготовке

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.
2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.
3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.
4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.
5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.
6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.
7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.
8. На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях лыжного спорта, их истории и предназначению. В группах НП знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.
9. В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история лыжных гонок и философские аспекты спортивного соперничества, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

10. В теоретической подготовке тренировочных групп этапа углубленной специализации и групп спортивного совершенствования необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.
11. Самостоятельная работа обучающихся проводится в соответствии с индивидуальными планами (прилагается).

### **Примерные темы для теоретической подготовки**

#### **История развития избранного вида спорта в городе, Иркутской области, России, мире.**

- Характеристика различных видов спорта, место и значение в системе физического воспитания.
- Исторический обзор истории возникновения лыжного спорта.
- История развития лыжных гонок;
- Развитие вида спорта в России;
- Особенности развития вида спорта в регионе.

#### **Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.**

- Понятия «физическая культуры», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».
- Физическая культура, как составная часть общей культуры.
- Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

#### **Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта**

- Понятие о процессе спортивной подготовки.
- Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- Формы организации спортивной тренировки.
- Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Понятие о тренировочной нагрузке.
- Основные средства спортивной тренировки.
- Методы спортивной тренировки.
- Значение тренировочных и контрольных соревнований.
- Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- Использование технических и тренажерных устройств.
- Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний

прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.

- Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- Основы психологии лыжного спорта;
- Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.
- Известные спортсмены – представители лыжных гонок.
- Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.
- Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.
- Задачи отделения лыжных гонок спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам);
- Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки вид спорта лыжные гонки;
- Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

### **Строение и функции организма**

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.
- Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды.
- Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
- Органы пищеварения. Обмен веществ.
- Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.
- Понятие физических способностей.
- Понятие силовые способности.
- Понятие скоростно-силовые способности.
- Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.
- Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

- Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

### **Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни**

- Понятие о гигиене;
- Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;
- Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;
- Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).
- Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- Режим дня во время соревнований;
- Профилактика вредных привычек;
- Закаливание организма;
- Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям по лыжным гонкам;
- Вред курения и употребление спиртных напитков;
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

### **Основы спортивного питания**

- Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;
- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- Спортивное оборудование;
- Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;
- Гигиенические требования к одежде лыжников;
- Особенности подбора обуви. Спортивное снаряжение.

### **Требования техники безопасности при занятиях лыжным спортом**

- Требования техники безопасности при занятиях;
- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса;
- Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные

- данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
  - Страховка и самостраховка;
  - Первая помощь (до врача) при травмах;
  - Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
  - Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
  - Кровотечение и их виды;
  - Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
  - Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
  - Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
  - Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка лыжника должна быть направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, координации, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем организма, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов



спорта, а также обще развивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами, с отягощением и без отягощений, для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

#### Разминка

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц.

#### Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

#### Обще развивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

#### Обще развивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др..

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на

тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей. Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения. Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей лыжных гонок требуется особая силовая выносливость мышц ног и плечевого пояса, развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

#### Развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать двум основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

#### Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями: развивая максимальную скорость; развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

#### Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

#### Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

### 3. Избранный вид спорта

**Техническая подготовка лыжника** - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Владение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах

подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны обучающимся в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае обучающиеся овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах.

**Тактика спортсмена** - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной тактической подготовки.

*Общая тактическая* подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах.

*Специальная тактическая подготовка* - это практическое овладение тактикой в гонках 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. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств лыжника. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план.

В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При обучении тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.
2. Воспитать у обучающихся чувство скорости.
3. Обучить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.
4. Научить простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

### **Соревновательный опыт, участие в спортивных соревнованиях**

**Планируемые показатели соревновательной нагрузки  
в годичном цикле (количество соревнований)**

Вид соревнований	Этапы подготовки			
	начальной подготовки		тренировочный	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	2 – 3	3 – 6	6 – 8	9 – 10
Отборочные	–	2 – 3	4 – 5	5 – 6
Основные	–	–	2 – 3	3 – 4

**4. Базовые знания, умения и навыки в области других видов спорта и подвижных играх**

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры и др.

**Гимнастика** - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечнососудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

**Легкая атлетика** имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика в учебной работе содействует более успешному выполнению обучающимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней физической подготовке. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

**Плавание** по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат, суставы, опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

**Велоспорт**, влияние его на организм очень положительно и широко направлено: укрепляется опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Езда на велосипеде является, хорошим средством развития общей и силовой выносливости мышц лыжников, это хороший вид деятельности для восстановления и активного отдыха после лыжного сезона. В зависимости от поставленной задачи применяется как передвижение по пересечённой местности, так и равнинной; как на высокой скорости передвижения, так и на средней или малой.

**Подвижные и элементы спортивных игр.** В процессе их организации с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложно координированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии, развиваются организаторские навыки, при этом активно развивается и тренируется внимание, логическое мышление.



## **5. Самостоятельная работа**

### **Примерные задания для самостоятельной работы по лыжным гонкам**

#### **I. Психологическая подготовка.**

1. Понятия и виды психологической подготовки.
2. Задачи психологической подготовки .
3. Значения психологических качеств.
4. Показатели уровня психологической подготовленности.
5. Классификация средств и методов психологической подготовки.
6. Основные направления психологической подготовки.
7. Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
8. Задачи, средства воспитания волевых качеств.
9. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
10. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
11. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.
12. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
13. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.
14. Задачи, средства совершенствования управления стартовым (предстартовым) состоянием.

#### **Литература:**

1. Курамшина Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 365-369.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Аст Астрель, 2002. с. 242-292.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. - К.: Олимпийская литература, 2004. глава 18 с. 327-345 (задачи глава 15).
5. Матвеев Л.П.. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры), учеб. для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451.

#### **II. Тактическая (стратегическая) подготовка.**

1. Понятия: Тактика, стратегия, тактическая подготовка, тактическая подготовленность, спортивная разведка.
2. Цель и задачи.
3. Виды тактики, направления тактической подготовки, значения тактики в различных видах спорта.
4. Особенности содержания тактической подготовки:  
Средства.

Методы.

5. Спортивная разведка и ее этапы (Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999).

### **III. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревновании (кратко).**

#### **Литература:**

1. Курамшина Ю.Ф.. Теория и методика спорта // Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). Глава 24.3. - С. 367 -375
2. Виноградов Г.П. Спортивная разведка и ее этапы (Теория спортивной тренировки: учеб. пособие, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999) с 79-83.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 361-364.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. - К.: Олимпийская литература, 2004.

### **IV. Интеллектуальная подготовка (теоретическая и интегральная).**

#### 1. Понятия:

- 1.1 Интеллектуальная подготовка.
- 1.2 Интеллектуальная подготовленность.
- 1.3 Интеллектуальные способности.
2. Задачи интеллектуальной подготовки.
3. Роль интеллектуальной подготовки на разных этапах многолетней подготовки.
4. Основные разделы интеллектуальной подготовки (в том числе судейская).
5. Формы проведения интеллектуальной подготовки, критерии их выбора.
6. Средства и методы.
7. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с другими видами подготовки.

### **V. Интегральная подготовка.**

#### 1. Понятия:

- 1.1 Интегральная подготовка
- 1.2 Интегральная подготовленность.
- 1.3 Структура и основные направления интегральной подготовки.
2. Задачи, средства, методы интегральной подготовки.
3. Методические пути повышения интегральной подготовки.

#### **Литература:**

1. Курамшина Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.5, 24.6 С. 387 -390
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Аст Астрель, 2002. с. 553-565.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки предусматривает следующее:

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по лыжным гонкам):

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы по лыжным гонкам**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, перечисленные ниже.

1.3. При несчастном случае пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю.

1.4. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил

техники безопасности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

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

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

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

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## **4. Требования безопасности в 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 месту расположения учреждения.

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП, общие требования конкурсного отбора, нормативные требования для перевода обучающихся на очередные этапы подготовки (для мальчиков и девочек).

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 11,7 с)	-
выносливость	Бег 800 м (не более 3.00 мин, по пересечённой местности)	Бег 800 м (не более 3.35 мин, по пересечённой местности)
	Лыжи, классический стиль 1 км (не более 5.29 мин)	Лыжи, классический стиль 1 км (не более 6.09 мин)
	Лыжи, свободный стиль 1 км; (не более 5.35 мин)	Лыжи, свободный стиль 1 км; (не более 6.17 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Подтягивание не менее 3-8 раз	
	Отжимание не менее 25-40 раз	Отжимание не менее 20-35 раз

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)

	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Базовая специализация: I юн, II, III спорт. разряды Спортивная специализация: I, II спорт. разряды	

### **Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации**

#### ***Промежуточная аттестация осуществляется в форме – зачета.***

По завершению изучения предметных областей в соответствии с этапом подготовки (этап начальной подготовка; тренировочный этап; этап совершенствования спортивного мастерства), обучающихся, выполнивших все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

#### ***Форма итоговой аттестации - экзамен.***

Итоговая аттестация обучающихся производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене по следующим направлениям:

#### **1. Теория и методика физической культуры и спорта**

##### **Знать:**

- историю развития лыжных гонок;
- основы психологии лыжного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжного спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий)
- федеральные стандарты спортивной подготовки лыжных гонок;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни; основы гигиены; основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности;

##### **Уметь:**

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать

её роль и значение в жизнедеятельности человека.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Знать:**

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

### **Уметь:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

### **Владеть:**

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Средствами и методами укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

## **3. Избранный вид спорта**

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;
- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Владеть:**

- основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплины вида спорта (при наличии);

**Уметь:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- сохранять собственную физическую форму.
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.

**Владеть:**

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки;
- основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;

**Приобрести навык:**

- анализа спортивного мастерства соперников;

**6. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

**Знать:**

- Игры, их условия, правила использования их в свободное время;

**Уметь:**

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями



- вида спорта и правилами подвижных игр;
- развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

### **Образец тестовых заданий**

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется
  - а) физической культурой
  - б) физической подготовкой
  - в) **физическим воспитанием**
  - г) физическим образованием
2. Результат физической подготовки
  - а) физическое развитие индивидуума
  - б) физическое воспитание
  - в) **физическая подготовленность**
  - г) физическое совершенство
3. Под двигательно-координационными способностями следует понимать
  - а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
  - б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
  - в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
  - г) способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений
4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе
  - а) **урок физической культуры**
  - б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
  - в) массовые спортивные и туристические мероприятия
  - г) тренировочные занятия в спортивной секции
5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды
  - а) **втягивающий, базовый, восстановительный**

**б) подготовительный, соревновательный, переходный**

в) тренировочный и соревновательный

г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

**в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

а) активной и пассивной гибкости

б) максимальной частоты движений

**в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**

г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

а) в два этапа

б) три этапа

**в) четыре этапа**

г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

а) анаэробного характера

**б) аэробного характера**

в) аэробно-анаэробного характера

г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

а) 90-100 уд/мин

б) 110-125 уд/мин

**в) 130-150 уд/мин**

г) 160-175 уд/мин

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных

	нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

*Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям*

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

*Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей*

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

*ШКАЛА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ*

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	-	-	2	1

2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Чехол для лыж	штук	16
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Нагрудные номера	штук	200

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки	пар	на	-	-	2	1

	легкоатлетическое		занимающегося				
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Учебная и методическая литература:**

1. Бутин И.М.. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г.. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1985г.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1988. – 330 с.
4. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов (2-е издание) / М. Н. Виноградов. – М.: Издательство «Медицина», 1966. – 228-238 с.
5. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.. Лыжные гонки. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР / П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина. – М.: Издание «Советский спорт», 2005. – 72 с.
6. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1966. – 188 с.
7. Ермаков В.В.. Техника лыжных ходов / В.В. Ермаков. – Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселёв. – М.: Издательство «Советский спорт», 2009. – 176 с.
9. Козлов В.И., Тупицын И.О.. Микроциркуляция при мышечной деятельности / В.И. Козлов, И.О. Тупицын. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1982.
10. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: Издательство «Советский спорт», 2005. – 145с.
11. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Издательство «Советский спорт», 2004. – 464 с.
12. Лёшер А.. Маленькие игры для многих / А.Лёшер – Минск: Издательство «Полымя», 1983г.

13. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство «Физическая культура», 2005. – 532 с.
14. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1969. – 223 с.
15. Раменская Т.И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков) / Т.И. Раменская. – М.: Издательство «СпортАкадемПресс», 2004.
16. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я.. Ради здоровья детей / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. – М.: Издательство «Просвещение», 1985г.
17. Филин В.П., Фомин Н.А.. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1980.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
19. Яковлев Н.Н. Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований / Н. Н. Яковлев. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1957. – 140с.
20. Яковлев Н.Н. Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований / Н. Н. Яковлев. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1952. - 116 с.

### Интернет-ресурсы

<i>Библиотеки</i>	
Российская государственная библиотека (г. Москва), каталог	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a> <a href="http://www.rsl.ru/r_resl.htm">http://www.rsl.ru/r_resl.htm</a>
Российская национальная библиотека (г. Санкт-Петербург), каталог	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> <a href="http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm">http://www.nlr.ru/poisk/r_book.htm</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm">http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm</a>
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru.	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru">http://www.gnpbu.ru</a>
Государственная центральная научная медицинская библиотека (г. Москва), каталог	<a href="http://www.scsml.rssi.ru">http://www.scsml.rssi.ru</a> <a href="http://www.shpl.ru/list_kat.html">http://www.shpl.ru/list_kat.html</a>
Библиотека РАН (г. Санкт-Петербург)	<a href="http://www.ban.ru">http://www.ban.ru</a>
Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог	<a href="http://ben.irex.ru">http://ben.irex.ru</a> <a href="http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm">http://195.178.196.159/catalog/catalog.htm</a>
Библиотека Московского государственного университета	<a href="http://www.lib.msu.ru">http://www.lib.msu.ru</a>
Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета	<a href="http://www.lib.pu.ru/rus">http://www.lib.pu.ru/rus</a>
<i>Журналы</i>	
Теория и практика физической культуры	<a href="http://www.infosport.ru/press/tpfk">http://www.infosport.ru/press/tpfk</a>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot">http://www.infosport.ru/press/fkvot</a>
Воспитание школьников	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>
Спорт для всех	<a href="http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm">http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm</a>
Спортивная жизнь России	<a href="http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm">http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm</a>
<i>Виды спорта</i>	
Федерация Лыжных Гонок России Федерация Лыжных Гонок Иркутской области	<a href="http://www.flgr.ru">http://www.flgr.ru</a> <a href="http://ski38.ru">http://ski38.ru</a>
<i>Поисковые системы и каталоги</i>	
Энциклопедии, словари	<a href="http://www.ets.ru/links-r.htm">http://www.ets.ru/links-r.htm</a>
Нормативные документы	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
Летние и зимние олимпийские игры.	<a href="http://www.olimpiada.dljatebja.ru">http://www.olimpiada.dljatebja.ru</a>