

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва
им. олимпийского чемпиона Ф.П. Симашева»
Заинского муниципального района

«Рассмотрено»
Заседанием тренерским советом
Протокол № 4
от «15» ОКТАБРЯ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШОР
им. олимпийского чемпиона Ф.П. Симашева»
Э. Галеев
Приказ № 130 от 15 ОК 2019г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019г. № 250
(Зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019г. № 54833)

Срок реализации программы – весь период

Разработал: Худяков Ю.Л.
инструктор-методист

г. Заинск
2019.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная спортивная программа является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп по лыжным гонкам в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва им. олимпийского чемпиона Ф.П.Симашева» Исполнительного комитета Заинского муниципального района.

Программа разработана на основании:

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 г. № 250 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 № 54833);

- части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

- единой Всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 1082 от 26.12.2014г.);

- порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утверждён приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);

- правил по виду спорта лыжные гонки.

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации, осуществляющей спортивную подготовку (устав, административный регламент, порядок приёма и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В данной программе отражены цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок и возможное участие в спортивных соревнованиях.

Программа определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки в течение всего срока реализации программы (весь период).

Цель программы:

- выявление одаренных детей, подготовка и воспитание лыжников - гонщиков высокого уровня.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- развитие спортивных и творческих способностей обучающихся;

- развитие функциональной и познавательной активности обучающихся;

- формирование культуры здорового образа жизни;

- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту;

- подготовка и воспитание лыжников-гонщиков высокого уровня;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по лыжным гонкам.

Лыжные гонки – это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Они представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъёмами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта.

Лыжные гонки бывают следующих видов:

1. соревнования с отдельным стартом. При отдельном старте спортсмены начинают с определённым интервалом. Как правило, интервал составляет 30сек. Возможен парный отдельный старт.

2. Соревнования с Масстартом. Все спортсмены начинают одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места.

3. Гонки преследования. Гонки преследования (персьют) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

4. Эстафеты. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже-трёх). Эстафеты состоят из четырёх этапов (реже-трёх), из которых 1-2 этапы бегут классическим стилем, а 3-4 этапы – свободным стилем. Эстафета начинается с масстарта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой 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.

5. Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации, которая организуется в формате отдельного старта. Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30 человек. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А.

6. Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочерёдно меняют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объёма общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

Программа направлена:

- пропаганду лыжного спорта и здорового образа жизни;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов начальной и спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной специализации;
- подготовку и освоение навыков передвижения на лыжах;
- на стремление реализовать свой потенциал;
- подготовку одаренных детей к дальнейшим занятиям в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Годовой календарный учебный план рассчитан на 46 недель, в котором предусматриваются следующие соотношения объемов по предметным областям:

- теоретическая подготовка от 5% до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 57% до 62% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка не менее 20% от общего объема учебного плана;
- техническая подготовка от 18% до 22 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана.

Прогнозируемые результаты:

В ходе реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- оздоровление и повышение адаптационных возможностей организма обучающихся, подготовка и успешное выступление на соревнованиях;
- необходимые знания в области теории и методики физической культуры и спорта;
- обучающиеся овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области лыжной подготовки;
- выполнение массовых спортивных разрядов.

Основные показатели выполнения программы:

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.
- динамика уровня физической и технической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

Программа является основным документом при проведении занятий в СШОР, однако она также является адаптированной для планирования тренировочного процесса в соответствии с уставными документами СШОР.

Перевод детей на следующий этап подготовки делается на основании сданных контрольно – переводных нормативов для каждого этапа обучения.

Общеразвивающая программа (СОГ) по лыжным гонкам для учащихся СШОР позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования на всём этапе спортивно-оздоровительной подготовки, и включает в себя реализацию данной программы поэтапно:

- этап спортивно-оздоровительной подготовки – весь период

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретический, физический, технико- тактический, психологический.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объёму тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

I. Нормативная часть программы.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОГ).

Численный состав занимающихся, объём учебно-тренировочной работы.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5-17 лет.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только при умении и освоении передвижения на лыжах, наличии справки от врача и не имеющих противопоказания.

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

Этапы подготовки	Год Обуч-я	Мин-ный возраст для зачисления	Максим.число об-ся в группе	Максим.режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	5-8	15-20	4	264	Переводные нормативы по ОФП, СФП

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий
в СШОР отделения лыжные гонки**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка	17
2.	Общая физическая подготовка	148
3.	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	95
4.	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2
5.	Медицинское обследование	2
6.	Общее количество часов	264

**Тематический план учебно-тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительных групп**

№ п/п	Тема	Год обучения
		Весь период
1	Теоретическая подготовка	17
1.1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2
1.2.	История возникновения лыжного спорта.	1
1.3.	Гигиена обучающегося лыжным спортом. Использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания.	6
1.4.	Краткая характеристика лыжных ходов.	5
1.5.	Соревнования по лыжным гонкам	3
2	Практическая подготовка	247
2.1.	Общая физическая подготовка	148
2.2.	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	95
3		
4	Инструкторская и судейская практика	-
5	Контрольно – переводные нормативы, тестирование	2
	Медицинское обследование	2
	ИТОГО:	264

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
начальной подготовки 1 года обучения (4 часа)**

Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теория	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	17
ОФП	14	14	14	14	11	11	12	15	14	15	14	148
СФП	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	50
Технико-тактическая подготовка	3	3	3	4	5	5	6	6	3	4	3	45
Судейская и инструкт. практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинское обследование		1							1			2
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
Контр.нормативы		1							1			2
Всего	23	25	23	23	22	23	25	28	24	25	23	264

Контрольно-переводные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств:

- Быстроты – челночный бег 3X10м., бег 30м., прыжок в длину с места;
- Гибкости – поднятие туловища из положения лежа на спине за 1мин.;
- Выносливости – бег 500 м.(без учёта времени), прыжки через скакалку за 30сек.;
- Силы - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на низкой перекладине.

II. Методическая часть программы.

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост								+	+	+	+			
Мышечная масса								+	+	+	+			
Быстрота					+	+	+							
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+				
Сила								+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+								
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства гигиены.

Спортивная одежда для занятий спортом. Спортивная обувь для занятий спортом. Тёплые носки. Сменная одежда и обувь. Водные процедуры как средство восстановления и закаливания.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

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.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. 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 «полуплугом», «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся детских садов, а также разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. В связи с чем существует следующее определение утомляемости учащихся

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия.

№п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащённое (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащённое, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление не координированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»)
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7	Самочувствие	Никаких жалоб,	Жалобы на	Жалобы на резкую

		кроме чувства легкой усталости	выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Педагогический контроль.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 1 минуту в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 30 секунд в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

6) Челночный бег 3x10м., бег 30 м. с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

7) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. (без учёта времени) Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время* (для сравнения подготовленности с осенним временем и весенним)

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение скользящего шага, попеременного двухшажного хода, техника преодоления спусков, подъемов («сдано», «не сдано»).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе.

Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год, как правило, в начале осеннего и весеннего периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

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

К занятиям лыжным спортом допускаются дети, не имеющие противопоказания и отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.

Особое внимание при занятиях спортом следует уделять рациональному питанию. Именно правильное, полноценное питание обеспечивает спортивную работоспособность, ускоряет процессы восстановления, позволяет организовать тренировочный процесс, постепенно увеличивая нагрузки.

Рациональное питание должно быть достаточное по объёму, качественное по составу и приготовлению, правильно организованное по времени.

Рассмотрим перечисленные принципы в применении к лыжникам-гонщикам.

1. Достаточное по объёму.

Суточный объём продуктов питания обуславливается количеством энергии, затрачиваемой учащимися в результате двигательной деятельности в течение суток.

Энергозатраты лыжника-гонщика достигают значительных величин:

- работа выполняется в условиях низких температур;
- занятие длится от 1-го до 1 час 30мин.

Уровень энергозатрат лыжника-гонщика

Длина дистанции	Расход энергии
2км	300ккал.
5км	450ккал.
10км.	900ккал.
20км.	1700 ккал.
30км.	2400 ккал.
50км.	4000 ккал.

При этом надо учитывать, что организм детей растёт и развивается, поэтому суточная потребность энергии с учётом возрастных особенностей составляет от 3000 до 5000 ккал.

Есть множество источников информации об энергозатратах лыжников-гонщиков, например:

- энергетическая потребность лыжника-гонщика на 1кг. Веса составляет 67-82ккал/сутки («Лыжные гонки». Программа для образовательных учреждений – Москва: Просвещение, 1997г.);

- расход энергии лыжника-гонщика, передвигающегося со скоростью 8км/ч, составляет 9ккал/ч; при скорости 15км/ч – увеличивается до 16ккал/час. (Богданов Я.М. Гигиена: Учебник для ВУЗов. – Москва: ФиС,1966);

- энергетическая ценность физической активности человека, передвигающегося со скоростью 9,5-16км/час, составляет 11 и более ккал/час. (Альциванович К.И. 1000+1 совет о питании при занятии спортом. – Минск: Современный литератор,1999).

Тренеру необходимо в каждом конкретном случае делать расчёт энергозатрат, особенно для детей, занимающихся лыжными гонками более активно (члены сборных команд ДЮСШ, СШ, СШОР).

Вышеперечисленные способы расчёта приемлемы для практической работы, хотя не могут претендовать на абсолютно правильные.

Состояние учащегося (спортсмена) – его здоровье, функциональная и физическая работоспособность, динамика роста показателей – является главным в оценке объёма пищи.

2. Качественное по составу.

Полноценность питания определяется качественным составом пищи. Очень важен достаточный набор отдельных продуктов, нужных для выполнения пластических и регуляторных функций.

Суточная потребность в основных пищевых веществах на 1кг. массы тела

Белки	Жиры	Углеводы
2,3-2,6г.	1,9-2,4г.	10,2-12,6г.

Примечание: по мнению большинства специалистов наиболее оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов – 1:1:4.

Очень важен водный режим питания. Вода влияет на ход пищеварения, возбуждает секрецию желудка. Рекомендуется перед обедом выпивать немного холодной (комнатная температура) воды (200мл).

Всего же суточная потребность в воде составляет 30-40мл/1кг. массы тела. Из них 1/3 организм получает с твёрдой пищей (1-1,5л.) и 2/3 в виде различных жидкостей (суп, напитки, просто вода) около 2л.

Полезно употребление воды или различных напитков в целях утоления жажды в ходе тренировочных занятий (тренировок), но надо всегда помнить, что избыточное употребление воды увеличивает нагрузку на сердце.

В состав пищи должны быть включены минеральные соли – это целая группа неорганических веществ; калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк, медь, кобальт, йод и др.

В случаях, когда минеральных веществ с потребляемой пищей явно не достаточно (а в условиях работы СШОР в Республике так и есть), многие авторы рекомендуют принимать различные пищевые добавки, содержащие макро и микроэлементы, например: глицерофосфат, карбонат натрия, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия и др.

При этом тренеру, а также родителям необходимо помнить, что приём таких средств разрешён только после консультации с врачом.

Рекомендуемая суточная потребность организма спортсмена в витаминах:

А – 2-2,5мг.;

В – В₁ до 10мг.; В₂ до 3,5мг; В₆ и В₁₂ до 2,5мг;

ФР – до 25мг;

С – от 70 до 120мг.;

Е –до 30мг.

Все витамины в настоящее время готовятся в виде концентратов (драже, таблетки, пастилки, растворы и т.д.), легко доступны, для приобретения в аптеках и не являются дефицитом.

Приём таких витаминных концентратов, также как и пищевых добавок, должен быть обязательно согласован с врачом, и применяется в случаях профилактики гиповитаминозов и в периоды тренировочных нагрузок высокой интенсивности.

С целью повышения работоспособности спортсменов, активизации функций организма или восстановления его работоспособности в периоды высоких нагрузок, некоторые тренеры пользуются различными фармакологическими средствами.

На уровне тренировочного процесса групп СОГ, НП и УТГ(ТЭ) лучше воздержаться от таких процедур, а пользоваться другими средствами (правильно организованный тренировочный процесс, полноценное питание, физические факторы восстановления).

3. Правильно организованное по времени.

Физическая и умственная работоспособность в немалой степени зависит от рационального распорядка приёмов пищи. Этим обеспечивается нормальный пищевой рефлекс и здоровый аппетит.

Суточный паёк по объёму разделяется на несколько приёмов пищи. Наиболее оптимальный вариант – на четыре (Богданов Я.М. и др.):

1-й завтрак – 25%,

2-й завтрак – 10%,

Обед – 45%,

Ужин – 20%.

Промежуток между приёмом пищи и физической работой должен быть не менее 1-1,5 часа. Ужинать надо за 1,5-2 часа до сна.

Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен

понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными тренерскими (педагогическими) знаниями и мастерством.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также тренерское (педагогическое) мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения тренера составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к учащимся;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учётом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа тренера ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение учащимся и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным учащемуся и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать учащегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития учащегося и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение учащегося сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связана между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения учащегося. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания,- это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления и их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны учащемуся и коллективу, должны получить их признание;

- учащихся следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

В воспитательной работе ещё нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у учащихся положительный отклик. Они чувствуют себя « утверждёнными » в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

-поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда учащийся хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию учащегося и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

- поощрение отдельного учащегося должно быть понятно и поддержано коллективом;

- наказанный учащийся или коллектив должен(ы) ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

- санкции должны привести учащегося к самокритичной оценке своей установки и поведения; |.

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов учащийся должен действовать, зная и понимая. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие учащегося в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и упрочение их. Тренер, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих учащихся.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стало привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требования тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения учащегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач учащийся может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать

то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения*. Тренер может дать спортсмену срочные и долгосрочные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих тренеров и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех даёт лишь единство действий тренеров и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействии личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Психологическая подготовка

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на *сопряженные* и *специальные*.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах спортивно-оздоровительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировочного процесса, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Материально – техническое обеспечение и инфраструктура

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010г. №613 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных спортивных мероприятий».

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в спортивно-оздоровительные группы организации, согласно прилагаемой таблице:

Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
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» (уплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5	Снегоход («буран»)	штук	1
6	Измеритель скорости	штук	1
7	Термометр наружный	штук	4
8	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Весы медицинские	штук	1
10	Гантели массивные от 0,5кг до 5кг	комплект	2
11	Гантели переменной массы от 3кг до 12кг	пар	5
12	Доска информационная	штук	2
13	Зеркало настенное (0,6х2м)	комплект	4
14	лыжероллеры	пар	16
15	Мат гимнастический	штук	6
16	Набивные мячи от 1кг до 5кг	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 50м.	штук	1
23	Секундомер	штук	4
24	Скакалка гимнастическая	штук	12
25	Скамейка гимнастическая	штук	4
26	Стол для подготовки лыж	комплект	2
27	Электромегафон	комплект	2
28	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивная экипировка общего пользования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Ботинки лыжные	пар	16
2	Чехол для лыж	штук	16
3	Нагрудные номера	штук	200

ЛИТЕРАТУРА:

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,
3. *Гаскил С.* «Беговые лыжи для всех» пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома» 2014. – 192с.
4. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М. : Советский спорт, 2007. - 296 с.
5. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
6. *Жинкин С., Станогин Б.* «Круговая тренировка. Для младшего, среднего и старшего школьного возраста» - М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 112с.
7. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
9. *Карелин А.О.* «Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой», 2011.
10. *Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева.* - М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. *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. -72с.
12. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа,1979.
13. *Манжосов В.Н., В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. *Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.* «Обучение классическим лыжным ходам» учебно-методическое пособие/Сост. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. – М.: Спорт, 2016 – 216с.
15. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
16. *Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой.* - М.: Физкультура и спорт, 1982.
17. *Поварницин АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
18. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
19. *Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* - М.: Издательство «СААМ», 1995.
20. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт,1980.
21. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. - М.: "Академия", 2000.