

Министерство образования Красноярского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» ЗАТО п. Солнечный

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ ЗАТО п. Солнечный
Протокол № ____ от «18» января 2021г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки,
утверждённого приказом Мин спорта России от 19 января 2018 г. № 26

Срок реализации программы на этапах:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений

Автор разработчик:
Хисмутдинова С.Н.
Зам. директора по УВР

ЗАТО п. Солнечный
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» (Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 26, зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 N 50034), в соответствии с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте». Программа разработана для тренеров организаций, осуществляющих спортивную подготовку, занимающихся с детьми на этапах: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Программа требования и нормативы по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает достижение следующих целей:

1. формирование всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры;
2. достижение планомерности осуществления спортивной подготовки;
3. подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.
4. подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

1.1.Характеристика вида спорта «лыжные гонки»

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки 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.

Официальные соревнования по лыжным гонкам проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Лыжные гонки являются видом спорта, развивающим на общероссийском уровне, и включены во Всероссийский реестр видов спорта (таблица 1).

Таблица 1- Наименование и номера-коды вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	Лыжные гонки	031 000 5 6 1 1 Я	классический стиль – спринт	031 023 3 6 1 1 Я
2			классический стиль 0,5 км	031 001 3 8 1 1 Н
3			классический стиль 1 км	031 002 3 8 1 1 Н
4			классический стиль 3 км	031 003 3 8 1 1 Н
5			классический стиль 5 км	031 004 3 8 1 1 С
6			классический стиль 7,5 км	031 042 3 8 1 1 Н
7			классический стиль 10 км	031 005 3 6 1 1 Я
8			классический стиль 15 км	031 006 3 6 1 1 Я
9			классический стиль 20 км	031 007 3 8 1 1 Я
10			классический стиль 30 км	031 008 3 8 1 1 Я
11			классический стиль 30 км	031 037 3 6 1 1 Я

		(массстарт)	
12		классический стиль 50 км	031 009 3 8 1 1 Г
13		классический стиль 50 км (массстарт)	031 036 3 6 1 1 Я
14		классический стиль 70 км	031 010 3 8 1 1 М
15		командный спринт	031 035 3 6 1 1 Я
16		свободный стиль – спринт	031 040 3 6 1 1 Я
17		свободный стиль 0,5 км	031 011 3 8 1 1 Н
18		свободный стиль 1 км	031 012 3 8 1 1 Н
19		свободный стиль 3 км	031 013 3 8 1 1 Н
20		свободный стиль 5 км	031 014 3 8 1 1 С
21		свободный стиль 7,5 км	031 041 3 8 1 1 Н
22		свободный стиль 10 км	031 015 3 6 1 1 Я
23		свободный стиль 15 км	031 016 3 6 1 1 Я
24		свободный стиль 20 км	031 017 3 8 1 1 Я
25		свободный стиль 30 км	031 018 3 8 1 1 Я
26		свободный стиль 30 км (массстарт)	031 038 3 6 1 1 Я
27		свободный стиль 50 км	031 019 3 8 1 1 Г
28		свободный стиль 50 км (массстарт)	031 039 3 6 1 1 Г
29		свободный стиль 70 км	031 020 3 8 1 1 М
30		персьют (5 км + 5 км)	031 021 3 8 1 1 С
31		персьют (7,5 км + 7,5 км)	031 045 3 8 1 1 Б
32		персьют (10 км + 10 км)	031 022 3 8 1 1 А
33		персьют (15 км + 15 км)	031 044 3 8 1 1 А
34		эстафета (4 чел. х 3 км)	031 043 3 8 1 1 Д
35		эстафета (4 чел. х 5 км)	031 024 3 6 1 1 С
36		эстафета (4 чел. х 10 км)	031 025 3 6 1 1 А
37		лыжероллеры - командная гонка	031 028 1 8 1 1 Я
38		лыжероллеры – массстарт	031 029 1 8 1 1 Я
39		лыжероллеры – персьют	031 030 1 8 1 1 Я
40		лыжероллеры - раздельный старт	031 027 1 8 1 1 Я
41		лыжероллеры – спринт	031 031 1 8 1 1 Я
42		лыжероллеры - эстафета (2 чел. х 2,5 км) х 3	031 034 1 8 1 1 Я
43		лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 10 км)	031 032 1 8 1 1 М
44		лыжероллеры - эстафета (3 чел. х 6 км)	031 033 1 8 1 1 С
45		скиатлон (5 км + 5 км)	031 026 3 8 1 1 Д
46		скиатлон (7,5 км + 7,5 км)	031 046 3 6 1 1 Б
47		скиатлон (10 км + 10 км)	031 047 3 8 1 1 Ю
48		скиатлон (15 км + 15 км)	031 048 3 6 1 1 А

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.

При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников. 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 уже 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 раздельным стартом. При раздельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2). Соревнования с Масстартом. При масстарте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3). Гонки преследования. Гонки преследования (персыют) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персыют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - свободным стилем. Гонки преследования делятся на гонки преследования с перерывом, гонку преследования без перерыва (дуатлон).

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

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

6). Командный спринт. Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масстарта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.