

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАКЕЛ» ИМ. В.М. КУЗОВЕНКОВА»**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом
Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. N 250.**

Этапы спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

р.п. Ермишь

2021 год

Рассмотрена и согласована
на тренерском совете
протокол № 4 от
«26» сентября 2021 г.



«Утверждаю»

И.о. директора ГАУ РО «СП «Факел»

А.Н.Елисеев

приказ № 14 от 29.10.2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Обозначения и сокращения.	4
I	Пояснительная записка.	6
	1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы.	6
	1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин.	7
	1.3 Специфика отбора лиц для прохождения спортивной подготовки	9
	1.4 Структура системы многолетней подготовки.	13
	1.5 Основные формы тренировочного процесса.	14
	1.6 Структура Программы.	15
II	Нормативная часть.	15
	2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки»	15
	2.2. Структура тренировочного процесса	15
	2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, психологической	22
	2.4. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	22
	2.5. Перечень тренировочных мероприятий	24
	2.6 Требования к научно-методическому обеспечению	26
	2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	26
	2.8 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	28
	2.9 Требование к объему тренировочного процесса	29
	2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	29
	2.11. Требование к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	30
	2.12. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	32
	2.13. Режимы тренировочной работы	35
	2.14. Предельные тренировочные нагрузки	35
	2.15. Предельный объем соревновательной деятельности	37
	2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки	37
III	Методическая часть	39
	3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	39
	3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации	40

	тренировочных занятий	
	3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	46
	3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	47
	3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов	48
	3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	49
	3.6.1. Этап начальной подготовки	49
	3.6.2. Тренировочный этап	52
	3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	57
	3.6.4. Этап высшего спортивного мастерства	61
	3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	64
	3.8. План восстановительных мероприятий	65
	3.9. Инструкторская и судейская практика	67
IV	Система контроля и зачетные требования	68
	4.1. Требование к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	68
	4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля	72
	4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования	73
V	Оборудование и спортивный инвентарь	76
	5.1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	76
	5.2 Обеспечение спортивной экипировкой	77
	5.3 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	78
	5.4 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	80
VI	Перечень Информационного обеспечения	82
VII	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	84

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

СШ – спортивная школа

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – единый календарный план

ЕКС – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих

НП – (этап) начальной подготовки

ПСП – программа спортивной подготовки

СДЮСШОР – специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва

ТЭ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства

УОР – училище олимпийского резерва

ФГТ – федеральные государственные требования

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

ЦСП – центр спортивной подготовки

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20.03.2019 № 250), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.1 Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
3. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
5. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки, приказ Минспорта России № 613 от 02.07.2018г.)
6. Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского);
7. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;

8. Правила вида спорта лыжные гонки.

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

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации программа (до 8 лет и более лет). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки лыжников и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по лыжным гонкам, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по лыжным гонкам.

1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

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 определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, 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.

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 (персьют) представляют собой совмещенные соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - 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 масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

5) Индивидуальный спринт. Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с

квалификации, которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов различного 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.

б) 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.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

1.3 Специфика отбора лиц для прохождения спортивной подготовки

Тренировочный процесс — это двусторонняя активная деятельность тренера и спортсмена или индивидуальная деятельность спортсмена (спортсмена-инструктора), в ходе которой осуществляется формирование и развитие у спортсменов морально-волевых и физических качеств, приобретается опыт спортивной борьбы, спортивного азарта и специальные знания, умения и навыки.

Тренировочный процесс лыжных гонок:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов;
- ориентирован на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- выстраивается на основе системы упражнений;
- подлежит планированию;
- базируется на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки;
- обладает специфическими особенностями и отличительными чертами.

Основополагающим принципом тренировки лыжников является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности занимающихся на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности по годам подготовки и увеличение времени тренировочных часов.

Направленности и содержанию по этапам и годам подготовки свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения; - из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную и физическую подготовки;

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на 8 общую физическую подготовку;

- поэтапно увеличивается объем тренировочных нагрузок и соревновательных нагрузок;

Каждая тренировка должна быть подготовлена и являться ступенью к общей ежедневной и перспективной цели. В процессе тренировки реализуется принцип индивидуального подхода к лыжникам, основанного на знании личных качеств и возможностей юных спортсменов.

Для подготовки единой успешной команды тренеру необходимо воспитывать спортивный характер у своих подопечных, уважение, понимание, взаимное доверие и терпение. К спортсменам следует предъявлять объективные, реальные и выполнимые требования.

Основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.

Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в лыжных гонках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки лыжников (групп начальной подготовки) развитие общих физических и специальных физических качеств является одной из основных задач.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее — годовой план), рассчитанным на 52 недели.

Планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по 9 проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных и других мероприятий.

Годовой план многолетней подготовки юных лыжников — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении плана следует исходить из специфики лыжных гонок, возрастных особенностей юных лыжников, основополагающих положений теории и методики лыжных гонок, а также модельных характеристик подготовленности лыжников высшей квалификации как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и направленным на решение задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам подготовки. Затем, на основе процентных соотношений отдельных видов подготовки из теории и методики лыжных гонок по каждому возрасту рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Следующей ступенью планирования является составление планов графиков на годичный цикл подготовки лыжников по каждому возрасту с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и дополнительно 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении плана многолетней подготовки юных лыжников реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (далее также — тренировок) по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом. При комплектовании групп учитываются возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта 10 России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа подготовки.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), федеральным стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам предусматривается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия: - разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы

Основными формами спортивной подготовки по лыжным гонкам являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичного тренировочного процесса, подготовки к спортивным

соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, установленных в таблице.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.4 Структура системы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня общей и специальной, физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

1.5 Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально

возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

1.6 Структура Программы

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки»

В процессе многолетней подготовки спортивного резерва учреждение осуществляет решение следующих задач:

- развитие физической культуры и спорта, осуществление спортивной подготовки, подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резервного, основного и юниорского составов сборной команды Рязанской области;
- отбор детей и подростков для занятий по виду спорта «лыжные гонки»; - укрепление здоровья и физическое развитие занимающихся;
- формирование высокого уровня тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; привитие навыков гигиены и самоконтроля.

2.2. Структура тренировочного процесса.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных нагрузок.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую

подготовку (СФП).

ОФП представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;
- развитие всех основных физических качеств;
- силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- устранение недостатков в физическом развитии.

Средствами ОФП являются упражнения из своего и других видов спорта. Значительное место отводится также упражнениям на развитие ловкости и гибкости. У лыжников гонщиков на длинные дистанции, упражнения на развитие общей выносливости играют особую роль. Им отводится значительное место в процессе ОФП. Силовые упражнения выполняются с небольшими отягощениями, но большим числом повторений.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Поэтому в процессе СФП следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки.

Теоретическая подготовка вооружает спортсмена специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Она включает знания по истории, теории и методике спорта вообще и данного вида спорта в частности, в физиологии и психологии, гигиене, биомеханике физических упражнений, врачебному контролю, правилам организаций и судейства спортивных соревнований. Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на тренировочных занятиях, но может проводиться также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения соответствующей литературы. Непосредственно на теоретических занятиях теоретическая подготовка направлена на формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих

повышение уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний и т.п.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

Смешанная тактика - включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач, в конечном счете, можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований - четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен. Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

1. Тактика рекордов. Чаще всего применяется тактика лидирования в ходе соревнования в формате масс-старт. Спортсмен берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований.

2. Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками такие как индивидуальный и командный спринт.

3. Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это тактика применяется чаще всего в индивидуальной гонке с раздельным стартом. При решении этой задачи возможны две ситуации: когда основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат; когда основные конкуренты стартуют в другой стартовой группе. В первом случае спортсмен должен показать результат выше, чем у его основного соперника ("тактика побития результата соперника"). Во втором же случае спортсмен стремится показать высокий результат.

4. Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые спортсмены показывают

высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал.

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта);
- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании;
- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей: наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;
- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач. Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план - это программа основных действий каждого спортсмена. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. *Под технической подготовленностью* следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям лыжных гонок и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

- базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости лыжных гонок, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

- дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- 1) наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- 2) возникновением двигательного умения;
- 3) образованием двигательного навыка.

Под **психологической подготовкой** следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Основной **период отдыха** в лыжных гонках приходится на весенний период. Физический, эмоциональный и психологический отдых от напряженного зимнего сезона тренировок и участия в соревнованиях. Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Восстановительные мероприятия:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

2. Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена; - специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке лыжников в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

Медико-биологические мероприятия включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное применение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только спортивным врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика это одна из важнейших задач, а именно подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную

инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

Первая группа тестов — тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

Вторая группа тестов — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

Третья группа тестов — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.).

Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Участие в спортивных мероприятиях в лыжных гонках делится в основном на два больших периода:

- участие в спортивных соревнованиях приходится в основном на осенне-зимний период;
- участие в тренировочных мероприятиях на весенне-летний период;

Спортивные соревнования могут быть контрольными и основными.

Тренировочные мероприятия носят различную направленность в зависимости от целей (подготовка к спортивному сезону, к официальным спортивным соревнованиям, восстановительные, просмотрные и т.д.) Все спортивные мероприятия регламентируются действующим федеральным стандартом по виду спорта «лыжные гонки».

2.3 Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, психологической

Разделы подготовки (в%)	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	61-64	58 – 60	40 – 42	34 – 36	25 – 27	16-18
Специальная физическая подготовка	18-21	25 – 28	28 – 30	30 – 32	35 – 37	38-40
Техническая подготовка	15-18	10 – 12	16 – 18	10 – 12	12 – 14	8-10
Тактическая, теоретическая, Психологическая подготовка	-	-	2 – 4	3 – 5	4 – 6	5-7

2.4. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией. ГАУ РО «СШ «Факел» самостоятельно устанавливает сроки приема

документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

Зачисление на программу спортивной подготовки производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по лыжным гонкам и сдаче контрольных нормативов для зачисления в группы.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются, или переводятся из спортивно-оздоровительных групп мальчики и девочки желающие заниматься избранным видом спорта, и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы Федерального стандарта по виду спорта «лыжные гонки», имеющие допуск врача ВФД. Период прохождения спортивной подготовки на данном этапе 3 года. Возраст занимающихся от 9 до 11 лет.

Тренировочный этап (Т). К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года начальной подготовки и выполнившие нормативы Федерального стандарта по виду спорта «лыжные гонки», имеющие допуск врача ВФД. Период прохождения спортивной подготовки на данном этапе 5 лет. Возраст занимающихся от 12 до 16 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые спортсмены успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы «КМС», имеющие допуск врача ВФД. Минимальный возраст для зачисления на этап 15 лет. Период прохождения спортивной подготовки на данном этапе зависит от выполнения требований Федерального стандарта и данной программы.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые спортсмены успешно завершившие этап совершенствования спортивного мастерства и выполнившие нормативы «Мастер спорта России», имеющие допуск врача ВФД.

Зачисление на этап спортивной подготовки и перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года прохождения спортивной подготовки или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением Тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Зачисление в ГАУ РО «СШ «Факел», осуществляющее спортивную подготовку, оформляется приказом руководителя.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при персональном разрешении врача и выполнении требований предъявляемых программой.

При переходе спортсмена из другой спортивной школы (клуба) предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

2.5 Перечень тренировочных мероприятий

№ п/ п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап высшего спортивно го мастерств а	Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)	Этап начально й подготов ки	
1.Тренировочные мероприятия по подготовки к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочное мероприятие по подготовке к международным спортивным соревнованиям	23	21	18	-	Определяется организацией, осуществляю щей спортивную подготовку
1.2	Тренировочное мероприятие по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочное мероприятие по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	21	18	14	-	
1.4	Тренировочное	18	14	14		

	мероприятие по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовки		18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-		До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической	-	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

	культуры и спорта					
--	-------------------	--	--	--	--	--

2.6 Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности ГАУ РО «СШ «Факел», осуществляющей спортивную подготовку. Организация и ведение научно-методической деятельности осуществляется непосредственно самим учреждением.

Выделяются следующие направления научно-методической деятельности:

а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) учреждением;

е) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

ж) прогнозирование и текущее планирование возможности – материально-техническое и программно-методическое обеспечение; количество, уровень подготовленности и возраст спортсменов; кадровая политика (перспектива);

з) повышение публикационной активности специалистов осуществляющих спортивную подготовку.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, спортивного учреждения - повышение уровня знаний спортсменов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. В ходе реализации программы спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди спортсменов. Следует донести до спортсменов главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности спортсменов в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров со спортсменами и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Пр-2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта составлены «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку». Программы подготовлены Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и утверждены Министерством спорта РФ 23 августа 2017г.

Эти антидопинговые программы направлены на формирование нетерпимости к допингу, в том числе среди занимающихся физической культурой и спортом.

Особенность для спортсменов, занимающихся по программам спортивной подготовки:

- задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для спортсменов имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются спортсмены.

- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.

- повышенные требования к квалификации специалиста, реализующего данную программу.

Занятия могут проводиться в методических кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микро-группам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте. Если проведение данных тем обозначено программой по виду спорта отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будут изучаться.

2.8 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	3

2.9 Требование к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивно го мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет			до двух лет	свыше двух лет	
3 год				4 год	5 год				
Количество часов в неделю	6	9	14	16	16	18	24	28	32
Количество тренировочны х занятий в неделю	3-4	3-5	6-7	7-9	7-9	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	832	832	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочны х занятий в год	156- 208	156- 260	312- 364	364- 468	364- 468	468- 624	468- 728	468- 728	468-728

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух	свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	79-85	84-91	70-76	74-80	72-78	70-76

1.1.	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
2.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-	2-4	3-5	4-6	5-7
4.	Инструкторская и судейская практика (%)			1-3	2-4	2-4	2-4
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.11. Требование к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта лыжные гонки следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

2.12. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В подготовке лыжников-гонщиков используют построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одно-цикловое), на основе двух макроциклов (двух-цикловое) и трех макроциклов (трех-цикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный.

При двух- и трех-цикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего. Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — общей и специальной подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в самих соревнованиях. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) обще-подготовительный (или базовый) этап; 2) специально-подготовительный этап.

Обще-подготовительный этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 5—10 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3—6 микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств,

развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально-подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с единым календарным планом соревнований. Соревнования могут быть как контрольные, отборочные, так и основные. Контрольные и отборочные сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и техникотактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности; —моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств

и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем физической работы сокращается примерно в 3 раза; занятия с большими нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

2.13. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала. - использование различного рода технических средств и природных факторов.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную– взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности; постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе; увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

Тренер при подготовке спортсменов лыжников-гонщиков использует большие и предельные их величины, это предусматривает на каждом новом этапе спортивной подготовки предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объём работы увеличивается от 312 часов до 1456 часов на протяжении всех этапах подготовки; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 14.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;

- на этапе начальной подготовки (до года) - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше года) - 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) по лыжным гонкам формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Для участия спортсменов в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «лыжные гонки»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных мероприятиях.

Объем соревновательной деятельности осуществляется в соответствии с данными таблицы 8, согласно минимальных требований Федерального стандарта.

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем физической подготовленности спортсменов и этапом спортивной подготовки.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и спортсменами, являющимися членами сборных команд Рязанской области и РФ.

Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера. Включает в себя тренировочные занятия, как под руководством тренера, так и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных программой.

Для проведения тренировочных занятий на этапах: Т и ССМ кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Объём индивидуальной спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет не более 15% от общего числа часов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

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

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 9-10 лет с целью их ориентации на занятие видом спорта – лыжные гонки.

В группы начальной подготовки школы принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для лыжных гонок. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиции перспективы и контрольные нормативы. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства школы. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состояния здоровья, физическому развитию, физической подготовленности.

Особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме спортсменов после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей есть консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности. Эти

физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований, реакция на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе.

Социологическое обследование выявляет интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

На третьем этапе спортивного отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в группы совершенствования спортивного мастерства проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестирование в ходе областных соревнований для юношеских групп.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям лыжными гонками должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями лыжных гонок (возраст начала занятий, классификационные нормативы и т.д.) качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Для каждого кандидата отбор в конечном счете сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат отбора может, например, заключаться в зачислении в группу, а отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения и т.д. Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий.

Таким образом, можно сделать вывод, что качественный спортивный отбор обеспечивает выявление и отбор одаренных, способных к лыжным гонкам, детей в самом раннем возрасте. Позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов и с учетом наследственности, и влияния окружающей среды специализировать спортсменов с целью достижения высоких спортивных результатов и реализации потенциала человеческих способностей.

3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

В перечень видов спортивной подготовки, применяемые в тренировочном процессе входит: - виды подготовки связанные с физической нагрузкой это общефизическая и

специальная подготовка - виды подготовки не связанные с физической нагрузкой это теоретическая, тактическая, техническая и психологическая подготовка.

Средства спортивной тренировки - физические упражнения - условно могут быть подразделены на четыре группы: обще-подготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К обще-подготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Они могут, как соответствовать особенностям лыжных гонок, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

Вспомогательные (полу-специальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей. Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. Можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической и т.п., а также направленные на развитие различных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Методы спортивной подготовки

Под методами спортивной подготовки, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки.

При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще-дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности. В спорте, где особое место уделяется связи с практикой, а также в силу специфических особенностей спортивной деятельности основная роль отводится практическим методам.

К, словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса подготовки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

В спортивной практике широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеоманитонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

- 1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для лыжных гонок;
- 2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Выделение первой группы обусловлено тем, что в лыжных гонках совершенствования техники с относительно стабильной структурой движений (циклические и скоростно-силовые виды спорта).

Нужно учитывать, что освоение спортивной техники практически всегда предполагает одновременное овладение тактикой применения технических приемов и действий в соревновательных условиях.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, развивают не только физические качества, но и совершенствуют технико-тактическое мастерство, психические качества. Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве и в совокупности обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники

Следует выделять методы разучивания упражнения в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения используются для облегчения освоения спортивной техники путем планомерного освоения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения. Это обусловливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его усвоения, способствовать настройке оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями, повышают эффективность реализации функционального потенциала в соревновательном упражнении.

Эффективность методов, направленных на освоение спортивной техники, в решающей мере зависит от количества, сложности и особенностей сочетания применяемых упражнений. При освоении движений, особенно сложных в координационном отношении, очень важно подобрать совокупность упражнений, объединенных общностью программы, исходных положений, подготовительных и основных действий, и различающихся лишь координационной сложностью.

При этом освоение каждого сложного технического приема предполагает наличие большого количества упражнений различной сложности, увязанных в единую дидактическую цепь. В случае рационального подбора и распределения упражнений в этой цепи удастся обеспечить планомерный процесс освоения спортивной техники с широким использованием возможностей положительного переноса двигательных навыков, при котором освоение нового упражнения опирается на широкий фундамент предпосылочных умений и навыков.

Эффективность методов обучения прямо связывают с подбором упражнений на основе их структурных отношений и соответствующих им медицинских приемов.

Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств

Важнейшими показателями, определяющими структуру практических методов тренировки, является то, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных методов - непрерывного и интервального. Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывный метод тренировки, применяемый в условиях равномерной работы, в основном используется для повышения аэробных возможностей, развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Возможности непрерывного метода тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнения, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных видов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальный метод тренировки, предполагающий равномерное выполнение работы, широко применяется в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами является типичным для данного метода. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на развитие специальной выносливости:

В качестве самостоятельных практических методов принято также выделять игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала техникотактических приемов и ситуаций.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена. Однако действенность игрового метода не ограничивается решением задач, связанных с повышением уровня подготовленности спортсменов. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психологическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по отношению к тем, которые характерны для официальных соревнований.

Формы организации тренировочных занятий

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

1. При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

2. При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

3. При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

4. Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

5. Организационно-методические формы проведения занятий.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение спортсменом упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки.

Выполняя упражнения на различных станциях, спортсмен получает разностороннюю нагрузку и решает поставленную в этой части занятия задачу. Индивидуальный подход обеспечивается путём изменения величины сопротивлений на тренажёрах, величины отягощений, числа повторения упражнения, темпа работы. Тренировочная нагрузка при выполнении круговой тренировки регулируется разным количеством прохождения кругов.

При стационарной форме проведения занятий места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажёрами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами, тренажёрами со встроенными компьютерами и т. п.

При стационарной форме проведения занятий можно индивидуально подобрать объём и характер тренировочных воздействий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы тренировочных занятий.

3.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерные программы по лыжным гонкам разрабатывались с учетом возрастных особенностей физического развития детей и подростков, основных методических положений многолетней подготовки, преимущественной направленности тренировочного процесса по годам спортивной подготовки.

Этапы подготовки	Тренировочный год	Объем в неделю	Годовая нагрузка
Этапы начальной подготовки	1	6	312
	2	9	468
	3	9	468
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	14	728
	2	14	728
	3	16	832
	4	16	832
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	24	1248
	2	24	1248
	3 и более	28	1456
Этап высшего спортивного мастерства	1 и более	32	1664

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапа подготовки

№ п/п	Тренировочный год Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ		Этап ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	До 2 лет	Свыше 2 лет	От 1 года
1.	Общая физическая подготовка	190	278	278	252	252	294	294	320	320	370	435
2.	Специальная физическая подготовка	60	122	122	228	228	264	264	294	440	510	570
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	86	86	98	98	112	170	200	240
4.	Техническая подготовка	52	53	53	84	84	96	96	110	148	175	195
5.	Тактическая, теоретическая, и психологическая подготовка	-	-	-	24	24	26	26	30	62	74	86
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	24	24	24	24	36	44	53	58
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	7	7	30	30	30	30	34	64	74	80
	Всего часов	312	468	468	728	728	832	832	936	1248	1456	1664

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к исполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешено проводить:

- При условии наличия соответствующей квалификации тренерского состава и медицинского обслуживающего персонала
- При условии наличия медицинского допуска спортсменов к тренировочным занятиям и соревнованиям по лыжным гонкам.
- При соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим требованиям
- При соблюдении действующих правил соревнований по лыжным гонкам, утвержденным Министерством спорта России
- При соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам
- При условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.

Все тренировочные занятия должны проходить под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденного расписания.

Индивидуальная подготовка допускается только на этапах спортивного совершенствования, а так же кандидаты в члены сборной команды Новосибирской области.

Соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и утвержденной судейской коллегии.

Рекомендуемый минимальный температурный режим при проведении тренировочных занятий

Возраст	Группы	Ветер до 2 м/с		Ветер 3-10 м/с		Ветер более 10 м/с	
		Влажность до 90%	Влажность 90 % и выше	Влажность до 90%	Влажность 90 % и выше	Влажность до 90%	Влажность 90 % и выше
9-12 лет	НП	-20	-18	-18	-15	-15	-12
13-15 лет	ТГ до года	-22	-20	-20	-18	-18	-15
16-17 лет	ТГ свыше года	-24	-22	-22	-20	-20	-18
18 лет и ст.	ССМ	-26	-24	-24	-22	-22	-20
18 лет и ст.	ВСМ	-26	-24	-26	-24	-24	-22

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятия как для спортсменов, так и для зрителей.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Участие в соревнованиях является неременным атрибутом любой спортивной деятельности. Количество участия в соревнованиях зависит от этапа многолетней подготовки. Занятия по программе спортивной подготовки предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и их постоянное улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму.

Необходимо понимать, что этот максимум различен для разных спортсменов. На начальных этапах многолетней подготовки важно ориентироваться не на количественные показатели выступления на соревнованиях, а на качество совершенствования основных систем организма, обеспечивающих на более поздних этапах высокую работоспособность в избранном виде спорта. При правильном определении цели соревнований и роли достигнутого спортивного результата на разных этапах многолетней подготовки, удастся не только рационально определить общую направленность подготовки, но и избежать необоснованного форсирования и преждевременного истощения адаптационных ресурсов спортсменов.

Исходными данными для составления планов подготовки и планирования спортивных результатов являются:

- индивидуальные особенности спортсмена;
- индивидуальные показатели спортсмена по различным видам спортивной подготовленности;
- достигнутый уровень спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы прироста спортивных результатов;
- сенситивные периоды развития физических качеств;
- оптимальный возраст достижения наивысших результатов,
- условия проведения тренировочных занятий;
- и другие необходимые по усмотрению тренера факторы влияющие, на достижение спортивного результата.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В них должны быть отражены требования по различным сторонам подготовки спортсменов и соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов на отдельных соревнованиях, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование

очень важно, так как дает возможность для последующего анализа (выявления позитивных и негативных элементов спортивной подготовки) и на основании полученных данных совершенствования дальнейшего тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

3.6.1. Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки 1 года

Направленность занятий носит игровой характер, в котором занимающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а так же изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на тренировках и режима посещения занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а так же любовь к спорту.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
1-й год
Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обув
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.
Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

Тема и краткое содержание
1-ый год
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Обучение основным элементам техники классических ходов

Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложнокоординационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

**Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапа начальной подготовки 1 года**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	52
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Этап начальной подготовки 2-3 года

На данном этапе подготовки, по мере формирования умений, приобретается устойчивый навык в технике выполнения упражнений ОФП и специальной подготовке. Так же повышается уровень тренированности, за счет постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
2-й год
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам
3-й год
Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам
Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов
Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила

поведения на соревнованиях
Программный материал для этапа начальной подготовки 2-3 года
Тема и краткое содержание
2-й год
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении обращая внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Развитие основных элементов техники классических ходов
Обучение техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложнокоординационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
3-й год
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости
Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса

Обучение общей схемы передвижения классическим лыжным ходом
Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага
Развитие равновесия при одноопорном скольжении на согласованной работы рук и ног при передвижении попеременным 2-х шажным ходом
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Совершенствование техники преодолений подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «утором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложнокоординационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

**Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапа начальной подготовки 2-3 года**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка	20	20	20	25	26	25	24	24	23	25	23	21	276
Специальная физическая подготовка	12	12	12	8	8	9	9	9	10	9	10	12	120
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	-	-	-	-	-	1	-	-	1	8
Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	56
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

3.6.2. Тренировочный этап

Тренировочный этап 1 – 2 года

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и общей физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема количественных показателей, с минимальным повышением общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
1-ый год обучения
Развитие вида спорта в России и за рубежом
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание.
Правила организации и проведения соревнований
2-ой год обучения
Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
Просмотр техники лыжных ходов (видео)
Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
Правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам

Программный материал для тренировочного этапа 1-2 года

Тема и краткое содержание
1-ый год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Развитие разных ходов классического стиля
Развитие разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Развитие основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Развитие основных элементов техники классических ходов. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Развитие спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодолений подъемов «елочкой» и «полуюлочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Закрепление техники торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Восстановительные мероприятия
2-ой год обучения
Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие, специальной выносливости
Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств
Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости
Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса
Закрепление разных ходов классического стиля
Закрепление разных ходов свободного стиля передвижения на лыжах
Закрепление основных элементов техники классического и свободного стиля в облегченных условиях
Совершенствование основных элементов техники классических ходов
Совершенствование спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Закрепление преодоления подъемов «елочкой» и «полуелочкой»; ступающим, скользящим шаговым бегом. Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением»
Закрепление специально-подготовительных упражнений. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной подготовке
Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости
ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры преимущественно скоростной направленности («Мяч соседу», «Самый быстрый», «Салки» и др.)
Развитие ловкости и координационных способностей. Эстафеты со сложно-координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу.
Восстановительные мероприятия
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

Физическая подготовка
Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Тренировочный год					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки,км	3000-3700	4000-4900	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1000-1300	1400-1800	1800-2100	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	700-900	1000-1100	1200-1500	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации, км	1300-1500	1600-1800	1900-2100	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на тренировочном этапе 3 – 5 годов

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка	21	22	22	20	34	33	30	30	32	32	23	21	320
Специальная физическая подготовка	30	28	28	14	15	22	22	26	26	25	29	29	294
Участие в спортивных соревнованиях	16	16	16	12	2	4	4	6	8	6	10	12	112
Техническая подготовка	6	6	6	6	8	10	12	12	6	10	14	14	110
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	30
Инструкторская и судейская практика	2	1	3	11	8	3	4	1	2	1	-	-	36
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	10	8	3	3	-	2	2	-	-	34
Всего часов	79	77	79	77	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
Для тренировочного этапа 3 года.**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона (км)	60	60	65	55	40	40	80	15	20	10	10	85	540
Бег II зона (км)	90	100	100	100	65	90	70	35	30	30	30	15	755
III зона (км)		10	20	20	20	10							80
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Имитация, прыжки (км)		5	10	15	15	5							30
Всего Бег.Ходьба.Имитац	150	180	200	200	150	150	150	50	50	40	40	100	1460
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	60	60	20	15							230
II зона (км)	25	60	75	115	100	65							440
III зона (км)		10	15	20	25	15							85
IV зона (км)				5	5	5							15
Всего лыжероллерной.подг.	50	120	150	200	150	100							770
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	55		305
II зона (км)							110	235	150	130	100		725
III зона (км)							25	35	45	35	40		180
IV зона (км)							5	10	15	15	15		60
Всего лыжной подготовки							200	350	270	240	210		1270

ООЦН	200	300	350	400	300	250	350	400	320	280	250	100	3500
Спорт.игры, силовая подг, ору (ч)	20	18	18	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
Для тренировочного этапа 4 года.**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона (км)	70	45	45	60	50	90	70	30	20	20	30	60	590
Бег II зона (км)	100	105	115	130	115	90	80	40	30	30	30	40	905
III зона (км)		15	25	30	20	20							110
IV зона (км)		5	10	10	15	10							50
Имитация, прыжки (км)		10	15	20	20	10							75
Всего Бег.Ходьба.Имитац	170	180	210	250	220	220	150	70	50	50	60	100	1730
Лыжероллеры I зона (км)	25	50	70	80	60	25							310
II зона (км)	25	100	115	135	120	70							565
III зона (км)		15	20	25	30	20							110
IV зона (км)		5	5	10	10	5							35
Всего лыжероллерной.подг.	50	170	210	250	220	120							1020
Лыжи I зона (км)							60	70	60	60	60	20	330
II зона (км)							300	290	220	180	150		790
III зона (км)							30	35	50	40	40		545
IV зона (км)							10	15	20	20	20		85
Всего лыжной подготовки							400	410	350	300	270	20	1750
ООЦН	220	350	420	500	440	340	550	480	400	350	330	120	4500
Спорт.игры, силовая подг, ору (ч)	18	18	16	16	14	18	12	8	7	6	6	20	159

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
Для тренировочного этапа 5 года**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона (км)	80	60	60	70	60	85	100	40	30	30	40	60	715
Бег II зона (км)	100	115	135	160	120	90	100	50	40	40	40	40	1030
III зона (км)		15	25	30	30	20							120
IV зона (км)		5	10	15	15	10							55
Имитация, прыжки (км)		15	20	25	25	15							100
Всего	180	210	250	300	250	220	200	90	70	70	80	100	2020

Бег. Ходьба. Имитация													
Лыжероллеры I зона (км)	45	90	100	90	80	40							445
II зона (км)	45	135	170	215	180	70							815
III зона (км)		20	30	30	25	20							125
IV зона (км)		5	10	15	15	10							55
Всего лыжероллерной. подг.	90	250	310	350	300	140							1440
Лыжи I зона (км)							130	110	100	105	85	40	570
II зона (км)							315	310	255	190	190	20	1280
III зона (км)							40	50	50	50	50	10	250
IV зона (км)							15	20	25	25	25	10	120
Всего лыжной подготовки							500	490	430	370	350	80	2220
ООЦН	270	460	560	650	550	360	700	580	500	460	430	180	5700
Спорт. игры, силовая подг., ору (ч)	20	18	16	16	14	20	12	8	7	7	7	20	165

3.6.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс всё более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
История спортивной школы, достижения и традиции.
Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников
Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.
Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о рациональном питании спортсменов, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
Профилактика травм и заболеваний.
Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

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

Тема и краткое содержание	
ОФП и СФП соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.	
Техническая подготовка: – совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника. – обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.	

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Тренировочный год					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки,км	5300-6200	6300-7200	7300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объем лыжной подготовки, км	2700-3200	3300-3600	4000-4400	2400-2700	2800-3000	3100-3300
Объем лыжероллерной подготовки, км	1700-1900	1800-2100	2100-2300	1400-1500	1600-1700	1800-1900
Объем бега, имитации, км	1900-2100	2200-2500	2300-2700	1500-1700	1800-2000	1900-2100

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд\мин	La, мМоль\л
IV	максимальная	106 и более	183 и более	15 и более
III	высокая	95 – 105	172 – 182	8 – 14
II	средняя	81 – 94	141-171	4 – 7
I	низкая	80 и менее	140 и менее	3 и менее

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапов совершенствования спортивного мастерства 1-2 года

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка	30	35	20	20	20	20	20	25	30	35	33	32	320
Специальная физическая подготовка	35	35	40	44	44	45	45	37	25	30	30	30	440
Участие в спортивных соревнованиях	11	6	18	20	20	22	22	20	5	7	9	10	170
Техническая подготовка	14	18	16	8	8	6	6	6	14	16	18	18	48
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	1	4	6	6	5	5	5	2	6	9	7	62
Инструкторская и судейская практика	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	44
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия	4	5	3	5	4	3	3	5	22	6	1	3	64
Всего часов	104	104	104	106	106	104	106	100	102	104	104	104	1248

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-2 года

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона (км)	75	85	85	85	75	80	90	35	35	35	35	45	760
Бег II зона (км)	90	115	135	150	105	95	105	45	35	35	35	45	990
III зона (км)		15	25	35	35	20							130
IV зона (км)		10	15	15	20	10							70
Имитация, прыжки (км)	5	15	20	25	25	10							100
Всего Бег.Ходьба.Имитация	170	240	280	310	260	215	195	80	70	70	70	90	2050
Лыжероллеры I зона (км)	30	80	90	100	110	70							480
II зона (км)	80	180	240	280	300	90							1170

III зона (км)		10	30	40	40	20							140
IV зона (км)		10	15	15	20	10							70
Всего лыжероллерной.подг.	110	280	375	435	470	190							1860
Лыжи I зона (км)							200	120	100	80	80	30	610
II зона (км)							310	300	280	250	250	60	1450
III зона (км)							45	60	60	60	60	15	300
IV зона (км)							15	25	25	25	25	15	130
Всего лыжной подготовки							570	505	465	415	415	120	2490
ООЦН	280	520	655	745	730	405	765	585	535	485	485	210	6400
Спорт.игры, силовая подг, ору (ч)	20	18	16	16	14	18	10	6	5	5	5	18	151

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапов совершенствования спортивного мастерства свыше 2 лет

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка	36	38	26	26	26	24	24	30	36	38	38	38	380
Специальная физическая подготовка	42	40	48	50	50	52	50	42	36	38	40	42	530
Участие в спортивных соревнованиях	14	10	18	22	24	26	28	20	6	10	10	12	200
Техническая подготовка	16	20	20	10	10	8	8	8	16	18	18	18	170
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	4	4	6	6	5	5	8	8	8	8	8	76
Инструкторская и судейская практика	4	4	2	4	2	2	3	4	6	3	3	3	40
Медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	6	4	4	4	3	4	8	10	7	3	3	60
Всего часов	122	122	122	122	122	120	122	120	118	122	120	124	1456

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше 2 лет

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировок	24	32	32	34	34	26	36	32	3	30	30	21	361
Бег, ходьба I зона (км)	80	90	90	90	80	90	100	50	40	40	40	50	840
Бег II зона (км)	95	110	140	165	110	100	120	50	40	40	40	50	1060
III зона (км)		20	30	35	40	20							145
IV зона (км)		10	15	20	20	15							80
Имитация, прыжки (км)	5	20	25	30	30	15							125
Всего Бег.Ходьба.Имитация	180	250	300	340	280	240	220	100	80	80	80	100	2250
Лыжероллеры I зона	40	90	100	100	110	80							520

(км)													
II зона (км)	80	270	290	300	350	100							1390
III зона (км)		30	40	40	40	20							170
IV зона (км)		10	20	20	20	10							80
Всего лыжероллерной.подг.	120	400	450	460	520	210							2160
Лыжи I зона (км)							200	130	110	90	90	30	650
II зона (км)							380	330	320	280	280	60	1650
III зона (км)							50	60	60	70	70	20	330
IV зона (км)							20	30	30	30	30	20	160
Всего лыжной подготовки							650	550	520	470	470	130	2790
ООЦН	300	650	750	800	800	450	870	650	600	550	550	230	7200
Спорт.игры, силовая подг, ору (ч)	22	20	18	18	16	20	12	8	7	7	7	20	175

3.6.4. Этап высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства в лыжных гонках совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс всё более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке.

Теоретическая подготовка

Тема и краткое содержание
История спортивной школы, достижения и традиции.
Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников
Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям
Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.
Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
Врачебный контроль и самоконтроль
Понятие о рациональном питании спортсменов, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании.
Профилактика травм и заболеваний.
Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям.

Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства

На этом этапе высшего технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко

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

Тема и краткое содержание
ОФП и СФП соответствуют материалу тренировочного этапа, но применяются с учетом индивидуальной подготовленности спортсменов.
Техническая подготовка: – совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника. – обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями.

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Тренировочный год					
	3	4	5	3	4	5
Общий объем нагрузки,км	5300-6200	6300-7200	7300-8300	4300-5000	5200-5600	5700-6300
Объем лыжной подготовки, км	2700-3200	3300-3600	4000-4400	2400-2700	2800-3000	3100-3300
Объем лыжероллерной подготовки, км	1700-1900	1800-2100	2100-2300	1400-1500	1600-1700	1800-1900
Объем бега, имитации, км	1900-2100	2200-2500	2300-2700	1500-1700	1800-2000	1900-2100

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд\мин	La, мМоль\л
--------------------	------------------------	--------------------------------	-------------	-------------

IV	максимальная	106 и более	183 и более	15 и более
III	высокая	95 – 105	172 – 182	8 – 14
II	средняя	81 – 94	141-171	4 – 7
I	низкая	80 и менее	140 и менее	3 и менее

**Примерный годовой график расчета тренировочных часов
для этапов высшего спортивного мастерства**

Виды подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
Общая физическая подготовка	41	43	31	31	32	29	29	35	41	43	43	43	442
Специальная физическая подготовка	47	45	53	55	55	57	55	54	41	43	45	47	599
Участие в спортивных соревнованиях	16	13	21	22	24	29	28	23	12	13	13	14	228
Техническая подготовка	18	22	22	13	13	10	11	10	17	20	20	20	196
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	6	6	8	8	7	7	2	9	10	10	10	91
Инструкторская и судейская практика	4	4	2	5	3	2	4	5	8	3	4	2	46
Медицинские и медикобиологические, восстановительные мероприятия	5	6	4	5	4	3	5	9	10	7	4	3	64
Всего часов	139	139	139	139	139	137	139	137	138	139	140	141	1664

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки
лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства**

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период				Переходный	Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировок	24	32	32	34	34	26	36	32	3	30	30	21	361
Бег, ходьба I зона (км)	80	90	90	90	80	90	100	50	40	40	40	50	840
Бег II зона (км)	95	110	140	165	110	100	120	50	40	40	40	50	1060
III зона (км)		20	30	35	40	20							145
IV зона (км)		10	15	20	20	15							80
Имитация, прыжки (км)	5	20	25	30	30	15							125
Всего Б,Х,И	180	250	300	340	280	240	220	100	80	80	80	100	2250
Лыжероллеры I зона (км)	40	90	100	100	110	80							520
II зона (км)	80	270	290	300	350	100							1390
III зона (км)		30	40	40	40	20							170
IV зона (км)		10	20	20	20	10							80
Всего лыжероллерной подг.	120	400	450	460	520	210							2160
Лыжи I зона (км)							200	130	110	90	90	30	650
II зона (км)							380	330	320	280	280	60	1650
III зона (км)							50	60	60	70	70	20	330

IV зона (км)							20	30	30	30	30	20	160
Всего лыжной подготовки							650	550	520	470	470	130	2790
ООЦН	300	650	750	800	800	450	870	650	600	550	550	230	7200
Спорт.игры, силовая подг, ору (ч)	22	20	18	18	16	20	12	8	7	7	7	20	175

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Тематический план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Этап подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 7. Как повысить результаты без допинга? 8. Причины борьбы с допингом
2.	Тренировочный этап до 2 лет	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы
3.	Тренировочный этап свыше 2 лет	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики
5.	Этап высшего спортивного мастерства	1. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. 2. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики

3.8. План восстановительных мероприятий

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны; • прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток; Физиотерапевтические средства:
- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.
- и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;

- аэрионизация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

План применения восстановительных мероприятий

Время проведения	Мероприятия
После тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ

	- сауна, массаж - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.
--	--

3.9. Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах освоения специализации и углубленной специализации согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Необходимый минимум знаний и умений инструкторской и судейской практики на различных этапах спортивной подготовки

Год подготовки	Минимум знаний и умений занимающихся	Формы проведения
Этап спортивной специализации		
1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.
2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект	Беседы, семинары, практические занятия.

	тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей.	
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.
4-й и 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими воспитанниками. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Беседы, семинары, практические занятия
Этап спортивного мастерства		
1-й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ к систематическому судейству соревнований по бегу и спортивной ходьбе в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа

	избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники конькового и классического хода. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	спортивной подготовки.
2.		Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.		Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Требование к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно – переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в ГАУ РО «СШ «Факел».

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

-формирование интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- сдача контрольно-переводных нормативов, 5 баллов и выше из 4 тестов (по ФС) для групп НП (юноши), 5 балла и выше из 4 тестов (по ФС) для групп НП (девушки)

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

№ п/п	Описание упражнений	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	-	6,2
2.	Бег 60 метров с высокого старта	с	10.8	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	135
4.	И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	5
5.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускания в И.П.	количество раз	15	10

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- сдача контрольно-переводных нормативов 8 баллов и выше из 8 тестов (по ФС) для групп ТГ и выполнение спортивного разряда

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Описание упражнений	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	10,8
2.	Бег 100 метров с высокого старта	с	16,0	-
3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	170	155
4.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин,с	4,00	4,15
5.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин,с	-	15,20
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин,с	21,00	-
7.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин,с	-	14,30
8.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин,с	20,00	-

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «лыжные гонки»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «лыжные гонки»;
- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- сдача контрольно-переводных нормативов 8 баллов и выше из 8 тестов и выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют спортсмены:

- показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической и технической подготовке;
- наличие спортивного разряда КМС;
- члены сборных команд Рязанской области, РФ.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнений	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	14,0	15,2
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	230	200
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин,с	3,10	3,30
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин,с	-	8,35
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин,с	9,40	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин,с	-	10,30
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин,с	15,10	17,40
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин,с	31,00	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин,с	-	9,45
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин,с	14,45	17,00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	28,30	-

На этапе высшего спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение наивысших спортивных результатов;
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - усовершенствование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
 - положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
 - знание правил вида спорта «лыжные гонки»;
 - знание антидопинговых правил;
 - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
 - сдача контрольно-переводных нормативов 8 баллов и выше из 8 тестов и выполнение спортивного разряда «мастер спорта России».
- Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют спортсмены:
- показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической и технической подготовке;
 - наличие спортивного разряда МС России;
 - члены сборных команд Рязанской области, РФ.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена,
- являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки:

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.
- б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов ГАУ РО «СШ «Факел»

Описание переводных тестов общей и специальной физической подготовке

1. Бег 30 м (для этапов НП), 60 м (для этапов НП, Т), 100 м (для этапов Т, ССМ). Фиксируется время преодоления дистанции с положения высокого старта.

2. Бег 1000 м (для этапов Т, ССМ). Фиксируется время преодоления дистанции с положения высокого старта.

3. Кросс 2 км, 3 км (для этапов ССМ). Фиксируется время преодоления дистанции с положения высокого старта.

4. Прыжок в длину с места (для всех этапов подготовки). Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен отводит руки назад с одновременным полу приседом и делает взмах руками вперед, одновременно отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед и приземляется на две ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для групп НП). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на

ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

6. Поднимание туловища до касания бедер и опускание (для групп НП). Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество пониманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных пониманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

7. Бег на лыжах классическим стилем 3 км, 5 км (для этапов Т), 3 км, 5 км, 10 км* (для этапов Т, ССМ). Фиксируется время преодоления дистанции на лыжах классическим стилем.

8. Бег на лыжах свободным стилем 3 км, 5 км (для этапов Т), 3 км, 5 км, 10 км* (для этапов Т, ССМ). Фиксируется время преодоления дистанции на лыжах свободным стилем.
*Тесты по специальной физической подготовке могут определяться из протокола официальных соревнований.

Таблицы бальной методики оценки подготовки.

**Таблица общей и специальной физической подготовки для перевода (зачисления)
в группы на этапы спортивной подготовки**

ЮНОШИ

№	Тесты	Единица измерения	Баллы	НП			ТГ					ССМ
				1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	
1	Бег 60 м	сек	3	10,6	10,5	10,4	-	-	-	-	-	-
			2	10,7	10,6	10,5	-	-	-	-	-	-
			1	10,8	10,7	10,6	-	-	-	-	-	-
2	Прыжок в длину с места	см	3	149	159	169	174	182	204	218	228	226
			2	147	157	167	172	180	202	216	226	228
			1	145	155	165	170	178	200	214	224	230
3	Упор лежа сгибание и разгибание рук	Количество раз	3	12	13	14	-	-	-	-	-	-
			2	11	12	13	-	-	-	-	-	-
			1	10	11	12	-	-	-	-	-	-
4	Поднимание туловища до касания бедер и опускание в и.п	Количество раз	3	17	18	19	-	-	-	-	-	-
			2	16	17	18	-	-	-	-	-	-
			1	15	16	17	-	-	-	-	-	-
5	Бег 100 м	сек	3	-	-	-	15,8	15,3	14,8	14,3	14,0	13,8
			2	-	-	-	15,9	15,4	14,9	14,4	14,1	13,9
			1	-	-	-	16,0	15,5	15,0	14,5	14,2	14,0
6	Бег 1000 м	мин.сек	3	-	-	-	3,58	3,48	3,43	3,39	3,33	3,08
			2	-	-	-	3,59	3,49	3,44	3,39	3,34	3,09
			1	-	-	-	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35	3,10
7	Кросс 3 км	мин.сек	3	-	-	-	-	-	-	-	-	09,38
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	09,39

			1	-	-	-	-	-	-	-	-	09,40	
8	Бег на лыжах классическим стилем 5 км	мин.сек	3	-	-	-	20.50	19.50	18.50	17.50	16.50	15.00	
			2	-	-	-	20.55	19.55	18.55	17.55	16.55	15.05	
			1	-	-	-	21.00	20.00	19.00	18.00	17.00	15.10	
9	Бег на лыжах классическим стилем 10 км	мин.сек	3	-	-	-	-	-	-	-	-	30,50	
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30,55
			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	31,00
10	Бег на лыжах свободным стилем 5 км	мин.сек	3	-	-	-	19.50	18.50	17.50	16.50	15.50	14.35	
			2	-	-	-	19.55	18.55	17.55	16.55	15.55	14.40	
			1	-	-	-	20.00	19.00	18.00	17.00	16.00	14.45	
11	Бег на лыжах свободным стилем 10 км	мин.сек	3	-	-	-	-	-	-	-	-	28,20	
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,25
			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	28,30
девушки													
№	Тесты	Диница измерения	Баллы	НП			ТГ					ССМ	
				1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
1	Бег 30 м	сек	3	6,0	5,9	5,8	-	-	-	-	-	-	
			2	6,1	6,0	5,9	-	-	-	-	-	-	
			1	6,2	6,1	6,0	-	-	-	-	-	-	
2	Прыжок в длину с места	см	3	139	142	145	159	166	174	182	190	204	
			2	137	140	143	157	164	172	180	188	202	
			1	135	138	141	155	162	170	178	186	200	
3	Упор лежа сгибание и разгибание рук	Количество раз	3	7	8	9	-	-	-	-	-	-	
			2	6	7	8	-	-	-	-	-	-	
			1	5	6	7	-	-	-	-	-	-	
4	Поднимание туловища до касания бедер и опускание в и.п	Количество раз	3	12	13	14	-	-	-	-	-	-	
			2	11	12	13	-	-	-	-	-	-	
			1	10	11	12	-	-	-	-	-	-	
5	Бег 100 м	сек	3	-	-	-	-	-	-	-	-	15,0	
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15,1
			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15,2
6	Бег 60 м	сек	3	-	-	-	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	-	
			2	-	-	-	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	-	
			1	-	-	-	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	-	
7	Бег 1000 м	мин. сек	3	-	-	-	4,13	4,08	4,03	3,58	3,53	3,28	
			2	-	-	-	4,14	4,09	4,04	3,39	3,54	3,29	
			1	-	-	-	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,30	
8	Кросс 2 км	мин. сек	3	-	-	-	-	-	-	-	-	8,33	
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,34
			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,35
9	Бег на лыжах классическим стилем 3 км	мин.сек	3	-	-	-	15.10	14.20	13.20	12.20	11.20	10.20	
			2	-	-	-	15.15	14.25	13.25	12.25	11.25	10.25	
			1	-	-	-	15.20	14.30	13.30	12.30	11.30	10.30	
10	Бег на лыжах классическим стилем 5 км	мин.сек	3	-	-	-	-	-	-	-	-	17,30	
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,35
			1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17,40
11	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин.сек	3	-	-	-	14.20	13.35	12.35	11.35	10.35	9.35	
			2	-	-	-	14.25	13.40	12.40	11.40	10.40	9.40	
			1	-	-	-	14.30	13.45	12.45	11.45	10.45	9.45	
12	Бег на лыжах свободным	мин.сек	3	-	-	-	-	-	-	-	-	16,50	
			2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16,55

	стилем 5 км		1	-	-	-	-	-	-	-	17,00
--	-------------	--	---	---	---	---	---	---	---	---	-------

V. Оборудование и спортивный инвентарь

5.1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименования оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Крепления лыжные	пар	14
8.	Лыжероллеры	пара	14
9.	Лыжи гоночные	пар	14
10.	Мат гимнастический	штук	6
11.	Мяч баскетбольный	штук	1
12.	Мяч волейбольный	штук	1
13.	Утюг для смазки	штук	4
14.	Мяч футбольный	штук	1
15.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Палки для лыжных гонок	пар	14
18.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
19.	Секундомер	штук	4
20.	Скакалка гимнастическая	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	2
22.	Снегоход	штук	1
23.	Снегоход укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1

№ п/п	Наименования оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
24.	Стенка гимнастическая	штук	4
25.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
26.	Термометр наружный	штук	4
27.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12
30.	Велосипед спортивный	штук	12
31.	Держатель для утюга	штук	3
32.	Мази лыжные (для различной температуры)	комплект	14
33.	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
34.	Полотно нетканое для полировки лыж типа «Фибертекс»	штук	30
35.	Пробка синтетическая	штук	40
36.	Скребок для обработки лыж (3 мм)	штук	50
37.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	10
38.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
39.	Термометр для измерения температуры снега	штук	6
40.	Ускорители лыжные (для различной температуры)	комплект	4
41.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	упаковка	20
42.	Щетки для обработки лыж	штук	35
43.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
44.	Парафины лыжные (для различной температуры)	комплект	14

5.2 Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пара	16
2.	Ботинки лыжные для свободного стиля	пара	16
3.	Ботинки лыжные универсальные	пар	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Очки солнцезащитные	штук	16

6.	Нагрудные номера	штук	200
----	------------------	------	-----

5.3 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)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Лыжи гоночные	пара	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пара	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пара	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пара	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пара	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Мази лыжные для различной температуры	банка	на группу	15	1	30	1	30	1	30	1
7.	Парафин лыжный СН (180г) (для различной температуры)	комплект	на группу	—	—	15	1	20	1	20	1
8.	Парафин лыжный LF (180г) (для различной температуры)	комплект	на группу	—	—	-	-	3	1	3	1

9.	Парафин лыжный HF (180г) (для различной температуры)	комплект	на группу	—	—	-	-	3	1	3	1
10.	Ускоритель лыжный (30 г) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-	10	1	20	1
11.	Эмульсии лыжные (50 г) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-	5	1	15	1

5.4 Спортивная экипировка, передаваемая 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)		этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	количе ство	срок эксплуатац ии (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
1.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на занимающегося	—	—	2	1	2	1	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	—	—	1	2	1	2	2	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	1	2	1	2	1	1
9.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуатац ии (лет)	количес тво	срок эксплуатац ии (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)
12.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
13.	Футболка (длинный рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-		1	1	1	1	1
15.	Термобельё	комп лект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
19.	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативно-правовая база.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утверждённым приказом Минспорта от 20 марта 2019 г. № 250), разработанный на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012 № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч.2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, № 28, ст. 4741), определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.
2. Приказ Минспорта России от 20.02.2017 N 108 (ред. от 16.02.2018) "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2017 N 46058
3. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.04.2016 N 41679)
4. Приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
5. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645; 6. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;
7. Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (утвержден приказом Минздрава России от 22.10.2020 № 1144н)

Список литературных источников.

1. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005 г.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. 2-е издание, исправленное и дополненное Москва 2003 г.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013 г. (Сер. Бакалавриат).
4. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004. (Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И.)
5. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. (Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.)
6. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга.-М.: СпортАкадемПресс, 2001 год (Раменская Т.И.)
7. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.
8. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 / Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 г.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки Приказ Минспорта РФ от 20 марта 2019 г. N 250
10. Правила вида спорта «лыжные гонки» от « 01 » ноября 2017 г. № 949.
11. Физиология спорта / Под ред. ДЖ.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев.: Олимпийская литература, 2001.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.- М.: Физическая культура и спорт, 1980.
13. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.
14. Лемешков В.С. Концепция подготовки квалифицированных спортсменов в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости: методические рекомендации – Гомель, 1993 г.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
4. Официальный сайт «Федерации лыжных гонок России» (<http://www.flgr.ru>)

VII. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами спортивной школы, реализующей программу спортивной подготовки, и формируется на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Рязанской области, МО – Ермишинский муниципальный район.