Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность»	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность»
Протокол № 04	К.В. Дыбенко
от «11» 09 2021 год	2021 г.
	Приказ № 09 от «11» 09 2021

Программа спортивной подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20.02.2019 г. № 150, зарегистрировано в Минюсте России от 04.06.2019 г. № 54833);

Срок реализации программы:
- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:
Даутов Вадим Варисович – тренер по лыжным гонкам высшей категории;
Зарипова Гульфия Насыховна – тренер по лыжным гонкам высшей категории;
Шумова Оксана Петровна – инструктор-методист ФСО организации высшей категории.

г. Радужный 2021 год

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность» Протокол № _____ от « » 2021 год	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность» _____К.В. Дыбенко _____ _____2021г. Приказ № ____ от «____» _____2021г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20.03.2019 г. № 250 , зарегистрировано в Минюсте России от 04.06.2019 г. № 54833)

Срок реализации программы:
- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап– 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:
Даутов Вадим Варисович - тренер по лыжным гонкам высшей категории;
Зарипова Гульфия Насыховна - тренер по лыжным гонкам высшей категории;
Шумова Оксана Петровна - инструктор-методист ФСО организации высшей категории

г. Радужный 2021 год

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1.1. Содержание программы, цели и задачи…….……5
1.2. Характеристика вида спорта …….……6
1.3. Специфика организации тренировочного процесса……7
1.4. Структура системы многолетней подготовки……..7
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки …… 9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности…….……...10
2.4. Режимы тренировочной работы…….……11
2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовки ……12
2.5.1. Медицинские требования……..……..……..12
2.5.2. Возрастные требования……...…….……11
2.5.3 Психофизические требования……..11
2.6. Предельные тренировочные нагрузки……13
2.7. Объем соревновательной деятельности……...16
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……16
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки……21
2.10. Объем индивидуальной тренировочной нагрузки ……21
2.11. Структура годичного цикла ……22
2.11.1. Типы и структура мезоциклов……...22
2.11.2. Периодизация годичного цикла……..…23
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий ……23
3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований ……25
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…….……..27
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов…….……...27
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля …….……...…28
3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки …….…30
3.6.1. Теоретическая подготовка. Темы теоретических занятий ……30
3.6.2. Программный материал для всех этапов подготовки ……..……..33
3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки ……..35
3.8. Планы применения восстановительных средств ……38
3.9. Антидопинговое обеспечение …….……40
3.9.1. План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорта и борьбу с ним ……....42
3.9.2. Терминология……45
3.10. Планы инструкторской и судейской практики ……...45
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжные гонки»…….…….. 45
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки ……47
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической подготовки, комплекс

контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки……..48
4.3.1. Виды контроля общей физической и специальной физической подготовки……..48
4.3.2. Комплекс упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку ……48
4.3.3.Методические рекомендации по выполнению контрольных (контрольно переводных) нормативов ……..48
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
5.1. Список литературных источников ……..……...……...49
5.2. Список Интернет-ресурсов ……...……..…51
ПРИЛОЖЕНИЯ …….……51
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ……..51
7. Приложение……..51

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для МАУ СШОР «Юность» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (приказ Минспорта России от 20 марта 2019 № 250);

На основании Устава МАУ СШ и с учётом:

- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ № ВМ-04-10-2554 от 12.05.2014г.).

- особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125).

1.1. Содержание программы, цели и задачи

Программа предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку и оказания методической помощи тренерам, работающим с юными лыжниками.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов.

Принцип системности

Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей лыжников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена:

- на отбор одаренных детей;

- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- на получение спортсменами знаний в области лыжных гонок;
- на ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели тренировочных занятий в году.

Программа рассчитана для групп начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая содержит продолжительность этапов спортивной подготовки; соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки»; режимы тренировочной работы; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку; предельные тренировочные нагрузки; объем соревновательной деятельности; требования к экипировке; объем индивидуальной спортивной подготовки; структуру годичного цикла.

Вторая часть программы - методическая, которая включает рекомендации по проведению тренировочных занятий, по планированию спортивных результатов, по организации психологической подготовки, а также требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:
- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта «лыжные гонки»;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки.

1.2. Характеристика вида спорта

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.

Современные лыжные гонки - один из самых массовых среди зимних Олимпийских видов спорта в России.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия, 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 круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий по виду спорта «лыжные гонки» определяется в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями и утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях.

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими видами:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

1.4. Структура системы многолетней подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» формируется с учетом следующих компонентов:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

- *система отбора и спортивной ориентации,* представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс* учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения,* под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения,* под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовке и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Многолетняя подготовка в виде спорта «лыжные гонки» состоит из следующих компонентов:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура многолетней подготовки предусматривает планирование и изучение материала на двух этапах (таблица 1).

Структура многолетней спортивной подготовки (в соответствии с ФССП)

Таблица 1

Стадии	**Этапы спортивной подготовки**		
	Название	**Обозначение**	**Период**
Базовой подготовки	Начальная подготовка	ЭНП	До года Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	ТЭ	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)

<u>Этап начальной подготовки</u>

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «лыжные гонки»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, 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.

1. Нормативная часть

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

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»

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	ЭНП-1 ЭНП-2 ЭНП-3	9-10 10-11 11-12	14-16 14-16 14-16

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТЭ-1 ТЭ-2 ТЭ-3 ТЭ-4 ТЭ-5	12-13 13-14 14-15 15-16 16-18	10-12 10-12 10-12 10-12 10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Таблица 3

N 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 лет	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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней

спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования,* в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *основные соревнования,* цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовке.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования 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

2.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «лыжные гонки» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
2. В зависимости от условий и организации занятия, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательно соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями Федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

2.5. Медицинские, возрастные, психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

2.5.1.Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «лыжные гонки», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа, спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

2.5.2.Возрастные требования

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

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» и указанных в таблице 2 настоящей программы.

2.5.3.Психофизические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена в предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирования могут быть осуществлены при помощи специальных приемов:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу,

амплитуде, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подготовленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение приемов само приказа, само побуждения.

2.6.Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в лыжных гонках от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощённым.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, психической подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состояние его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания.

В таблице 5 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	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	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	6-7	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156-208	156-260	312-364	468-624	468-728	468-728	468-728

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей в период активного отдыха, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	**Вид тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)**		**Оптимальное число участников тренировочных мероприятий**
		Этап начальной подготовки	**Тренировочный этап**	
Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	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, принимавших 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 2 раз в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	Тренировочные мероприятия в каникулярный период

2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.7.Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, оценки результатов.

Соревнования - эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- 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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, реализующей 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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- лыжные трассы;
- лыже-роллерные трассы;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- медицинский пункт;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка;
- проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Велосипед спортивный	штук	12
2	Весы медицинские	штук	2
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
5	Держатель для утюга	штук	3
6	Доска информационная	штук	2
7	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	4
8	Измеритель скорости ветра	штук	2
9	Крепления лыжные	пар	14
10	Лыжероллеры	пар	14
11	Лыжи гоночные	пар	14
12	Мази лыжные (для различной температуры)	комплект	14
13	Мат гимнастический	штук	6
14	Мяч баскетбольный	штук	1
15	Мяч волейбольный	штук	1
16	Мяч футбольный	штук	1
17	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
18	Накаточный инструмент с 3 роликами	штук	2
19	Палка гимнастическая	штук	12
20	Ускорители, эмульсии, порошки лыжные (для различной температуры)	комплект	14
21	Парафины лыжные (для различной температуры)	комплект	14
22	Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс»	штук	30
23	Пробка синтетическая	штук	40
24	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1

Таблица 8

Обеспечение спортивным инвентарем (в соответствии с приложением 11 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1	2	1
2	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	2	1	2	1
3	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	2	1	2	1
4	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	2	1	2	1
5	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	2	1	2	1
6	Мази лыжные (для различной температуры)	банка	на группу	15	1	30	1
7	Парафин лыжный CH (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	15	1	15	1
8	Парафин лыжный LF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	15	1	15	1
9	Парафин лыжный HF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	15	1
10	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	10	1
11	Эмульсии лыжные (50 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	10	1

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением 12 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)

№ п/п	Наименование спортивной экипировкой	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	16
2	Ботинки лыжные для свободного стиля	пар	16
3	Ботинки лыжные универсальные	пар	16
4	Чехол для лыж	штук	16
5	Очки солнцезащитные	штук	16
6	Нагрудные номера	штук	200

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением 12 ФССП по виду спорта «лыжные гонки»)

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1
2	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
3	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3
4	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	3	1
5	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2
8	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
9	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10	Костюм утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
11	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
13	Футболка (длинный рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
14	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1
15	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
16	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
17	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
18	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1
19	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1
20	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	1
21	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава групп учитывается:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» приведены в таблице 11.

Таблица 11

Количественный состав групп

Этапы спортивной подготовки	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (таблица 12).

Таблица 12

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
Название	**Период**	**Результаты выполнения нормативов**	**Спортивный разряд или звание**
НП	До одного года	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	Свыше одного года		
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет) Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)		3-й юношеский разряд 2-й юношеский разряд 1-й юношеский разряд 3-й спортивный разряд 2-й спортивный разряд 1-й спортивный разряд

2.10 Объем индивидуальной тренировочной нагрузки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов

оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется документально.

Структура годичного цикла

2.11. Структура многолетней тренировки

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий лыжными гонками обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одарённость спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов.

Средние циклы в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки - объективная закономерность развития спортивной формы.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

2.11.1. Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месяцу и более.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических качеств, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательный мезоцикл - типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Восстановительный мезоцикл подразделяются восстановительно-подготовительные (между двумя соревновательными мезоциклами) и восстановительно-поддерживающие (после соревновательного мезоцикла).

2.11.2. Периодизация годичного цикла

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) соответствует фазе приобретения спортивной формы. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. Основная направленность 1-го этапа - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы; 2-го этапа - непосредственное становление спортивной формы.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в данном периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. Особенности динамики тренировочных нагрузок в периоде определяются его структурой.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

2. Методическая часть

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) *Единство общей и специальной подготовки* спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип разностороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном

процессе в виде спорта «лыжные гонки» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) *Непрерывность тренировочного процесса.*

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) *Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.*

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) *Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.*

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

5) *Цикличность тренировочного процесса.*

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и

методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

В спортивной школе разрабатываются текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы. Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых, индивидуальных тренировочный занятий, промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов. Ежемесячному планированию подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия по лыжным гонкам необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения.

Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей. Часть первая - подготовительная. В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Часть вторая - основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение (совершенствование) технических и тактический действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения. Часть третья - заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров, проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям имеют спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

- производить построение и перекличку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- соблюдать расписание тренировочных занятий и соревнований;
- не допускать превышение максимального количественного состава группы;
- допускать занимающихся к тренировкам только в спортивной форме и обуви;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочными занятиями проверять его надежность, функциональность, работоспособность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная устранить ее, в другом случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревновательных упражнений находиться непосредственно на месте проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоения ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений навыков в т.ч. и по техники безопасности. Допускать к тренировочным занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск к занятиям или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- подавать докладную записку в учебную часть организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, происшедшей на тренировочном занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему и вызвать медицинского работника, при необходимости скорую помощь. А если несчастный случай произошел с несовершеннолетним спортсменом представителя полиции.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача;

- не опаздывать на тренировочные занятия, соревнования. Быть внимательным, не отвлекаться, не отвлекать других занимающихся, строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий, соревнований, выходить за пределы места проведения занятий или соревнований только с разрешения тренера;

- приступать к тренировочному занятию и участвовать в спортивных и массовых мероприятиях только в спортивной одежде и обуви;

- соблюдать санитарно-гигиенические, медицинские требования. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную, наркотическую продукцию и т.д., в случае амбулаторного лечения обязательно сообщить об этом тренеру, после завершения лечения предоставить справку-допуск к занятиям;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц;

- ставить в известность тренера о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;

- следить за личными вещами и имуществом, не оставлять без присмотра.

Ответственность за оставленные без присмотра вещи возлагается на собственника вещи.

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах.

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах его многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным особенностям организма и окажется направленной на улучшение способностей, станет приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в тренировочном плане

Тренировочный план

Таблица 13

№	Разделы подготовки	**Количество часов для каждого года**							
		Этап начальной подготовки			**Тренировочный этап**				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая	-	2	2	6	6	6	6	6
2	Психологическая	-	2	2	6	6	6	6	6
3	ОФП	199	280	280	305	305	305	305	305
4	СФП	59	117	117	218	218	218	218	218
5	Техническая	46	46	46	131	131	131	131	131
6	Тактическая	-	-	-	10	10	10	10	10
7	Интегральная	-	-	-	10	10	10	10	10
8	Инструкторская и								
9	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану							
10	Контрольные испытания				6	6	6	6	6
11	Восстановительные мероприятия	2	9	9	24	24	24	24	24
12	Медицинское обследование								
Общее количество часов в год		**312**	**468**	**468**	**728**	**728**	**936**	**936**	**936**
Количество часов в неделю		**6**	**9**	**9**	**14**	**14**	**18**	**18**	**18**
Количество тренировок в неделю		**3**	**4**	**4**	**4**	**5**	**5-6**	**6-7**	**6-7**

Примечания:

1. Часы на интегральную подготовку взяты из раздела «Техническая подготовка».

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на несколько лет вперед. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место спортсменами на соревнованиях.

Тренер определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние;
- уровень финансовой обеспеченности, наличие бытовых проблем;
- обстановку в семье;
- прочие обстоятельства, от которых зависит спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важна роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогическое наблюдение, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного (диагностического) контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебно-педагогической контроль рассматривается в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Важнейшим дополнением к врачебно-педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль - система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической, психологической.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль предусматривают формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки и контроля спортсмена включены следующие компоненты:

- определение и разработка системы требований к личности спортсмена, на различных этапах спортивной подготовки;

- психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологические характеристики»;

- становление личности спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента

готовности спортсмена к соревнованиям;

- разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

- подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период - как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсмена.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования, необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких результатов.

Биохимический контроль. 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, 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.

2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

2.6.1. Теоретическая подготовка. Темы теоретических занятий (для всех групп)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции.

Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по лыжным гонкам.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие лыжного спорта в России и за рубежом.

Развитие лыжного спорта в России. Значение лыжного спорта в системе воспитания.

Российские соревнования по лыжным гонкам. Итоги и анализ выступлений лыжников на соревнованиях.

Современный лыжный спорт и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские лыжники.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий лыжными гонками. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей

и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы лыжников в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.
Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лыжными гонками. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме». Утомление, переутомление. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям лыжными гонками. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности легкоатлета.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение разносторонней физической подготовки как важного фактора укрепления

здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки лыжников. Классификация и терминология технических приёмов.

Основные недостатки в технике лыжников и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике.

Разбор видео тактике лыжников высокой квалификации.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства лыжников.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки лыжников в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка лыжников к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Правила соревнований по лыжным гонкам. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Обязанности судей. Способы судейства.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

Планы соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 12. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивные сооружения для занятий лыжными гонками и их состояние. Роль и место

специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса.

Технические средства, применяемые при обучении.

Тема 13. Профилактика травматизма в спорте.

Травматизм в процессе занятий лыжными гонками. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям

3.6.2. Программный материал для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи, третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на

500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

1. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
2. Имитационные упражнения
3. Кроссовая подготовка.
4. Ходьба с заданным темпом и распределение сил на всю дистанцию.
5. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка (этап начальной подготовки)

Упражнения в бесснежный период. Изучение стойки лыжника. Имитация попеременного двушажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте. Надевание и снимание лыж. Прыжки на лыжах на месте. Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком. Повороты в движении. Спуски с горы. Варианты подъемов в гору («елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом). Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением). Передвижение классическим ходом. Основные элементы конькового хода.

Техническая подготовка (тренировочный этап 1, 2-го года)

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).

Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками).

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Техническая подготовка (тренировочный этап 3, 4, 5-го года)

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище.

Тактическая подготовка (для всех этапов обучения)

Анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и циклов, участия в соревнованиях. Привлечение спортсмена к планированию

тренировочного процесса, разработка недельных, месячных, годичных и многолетних циклом подготовки.

Интегральная подготовка (для всех этапов обучения)

Координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Построение соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся при умелом сочетании всех лыжных ходов.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса лыжников.

Основное содержание психологической подготовки лыжников состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий лыжными гонками, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивной подготовки лыжников.

Тренировочный этап. Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность.

Для лыжного спорта характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

3.8. Планы применения восстановительных средств

Важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение их полноценного восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо -, и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Выделяют следующие виды восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, относятся:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена;
- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов;
- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния;
- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует вырабатыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;
- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия, тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки)
- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- соблюдение принципа волнообразности нагрузок;
- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;
- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность;
- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую).

Психологические средства восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния

угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления делят на группы: психотерапию, психопрофилактику, психогигиену.

К *психотерапевтическим* средствам восстановления относят:

- аутогенную тренировку;
- самовнушение;
- внушенный сон-отдых;
- мышечная релаксация;
- специальные дыхательные упражнения;
- гипнотическое внушение.

К *психопрофилактическим* средствам восстановления относятся следующие:

- психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменов своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

- в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервномышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К *психогигиеническим* средствам восстановления относят:

-включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;

- видео- и аудио психическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются *медицинские* средства восстановления:

- эргогенная диететика (рациональное питание);
- витаминизация;

- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют усилению, или ослаблению обменных процессов, активации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и пластического воздействия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витамины, биологически активные добавки;

- гигиенические средства;
- физиологические средства.

Применяемые *физиологические средства восстановления* делятся на постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства используются с целью предотвращения

возникновения неблагоприятных функциональных изменений, с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся: воздействие на биологически активные точки; электростимуляция мышц; применение электросна; поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении; применение кислородно-гелиевых смесей; гипоксическая тренировка; массаж (ручной и аппаратный); применение тепловых процедур (баня, сауна); ультрафиолетовое облучение; аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;
- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

В таблицах 15, 16 указаны примерные планы применения восстановительных средств.

Таблица 15

План применения восстановительных средств на этапе начальной подготовки

Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии и в циклах подготовки	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме.
	Гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера	
	Сбалансированное питание	

Таблица 16

План применения восстановительных средств на тренировочном этапе

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности, уровню подготовленности	Массаж	5-15 минут (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 минуты
		Психорегуляции мобилизующей направленности	Само - и гетеро регуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 минут
		Психорегуляции мобилизующей направленности	Само - и гетеро регуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения; душ - теплый/прохладный	8-10 минут
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 минут
		Душ теплый/умеренно холодный	5-10 минут/5минут
		Психорегуляции реституционной направленности	Само-, гетеро регуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и	Восстановление работоспособности, профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм

свободный от игр день	перенапряжений	Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляции реституционной направленности	Само -, гетеро регуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация	Режим сна, аутогенная саморегуляция

3.9. Антидопинговое обеспечение

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую

деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

3.9.1. План антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 26

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер	1 раз в год
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	В течение года
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	В течение года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинг	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	В течение года
	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Проверка лекарственных	Самостоятельная работа	Тренер	В течение года

	препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	спортсменов		
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинг	Спортсмен	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Самостоятельная работа спортсменов	Тренер	В течение года
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	В течение года

3.9.2. Терминология

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет,

другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой

организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, и соревнованиях. При организации инструкторской и судейской практики определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения в виде спорта лыжные гонки, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 17.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 17

Умения и навыки	Этап спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	**Тренировочный этап**
Работа с документацией	Заполнение и ведение протокола соревнований	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии)
Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд	Разбор соревнований и установки на соревнования
Судейство	Судейство соревнований районного уровня	Практика судейства городских и междугородних соревнований

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжные гонки»

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Для повышения эффективности подготовки спортсменов, тренеры в своей работе должны учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств и уровень влияния физических качеств и телосложения результативность в избранном виде спорта. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной уровень спортивной подготовки, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств,

которые в данном возрасте не совершенствуются.

Таблица 18

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14,17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	9-12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11,14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжные гонки» представлены в таблице 19.

Таблица 19

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «лыжные гонки»

Физические качества	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. Требования к результатам реализации

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению спортивных результатов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) представлены в приложениях 1-11.

4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки

4.3.1. Виды контроля общей физической и специальной физической подготовки

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса спортсменов. В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности лыжников в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

а) врачебные обследования;
б) антропометрические обследования;
в) тестирование физических качеств;
г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии лыжников после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости лыжниками тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике используют все виды контроля. В лыжном спорте идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся *промежуточная* (ежегодно, после

каждого этапа обучения) и *итоговая* (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

4.3.2. Комплекс упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Перевод спортсменов, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения требований ПСП, в том числе контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапам спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Комплекс упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы начальной подготовки:

1) бег 30 метров с высокого старта;
2) бег 60 метров с высокого старта;
3) прыжок в длину с места;
4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
5) поднимание туловища из положения лежа на спине.

Каждый вид упражнений оценивается по 3-х бальной системе.

Для приема в группу НП-1 сдаются контрольные нормативы (проходного балла нет). Для перевода обучающихся в группу НП-2, НП-3 необходимо набрать не менее 10 баллов.

Комплекс упражнений для оценки общей физической, специальной физической подготовки и для зачисления в группы на тренировочный этап, для итоговой аттестации:

1) бег 60 метров (девушки) и 100 метров (юноши) с высокого старта;
2) прыжок в длину с места;
3) бег 1000 метров с высокого старта;
4) бег на лыжах. Классический стиль 3 км (девушки) и 5 км (юноши);
5) бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (девушки) и 5 км (юноши);

Каждый вид упражнений оценивается по 3-х бальной системе.

Для перевода обучающихся в группу ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5 необходимо набрать не менее 10 баллов и иметь не ниже третьего юношеского спортивного разряда.

Для успешной сдачи итоговой аттестации необходимо набрать не менее 10 баллов.

4.3.3.Методические рекомендации выполнению контрольных (контрольно-переводных) нормативов

1) Бег 30, 60, 100 метров с высокого старта (с). Проводится на беговой дорожке стадиона. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

2) Прыжок в длину с места (см). Участник встает у стартовой линии в и.п. - ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3) Бег 1000 метров (мин). Проводится на беговой дорожке стадиона. Старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют

прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

5) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

6) Бег на лыжах. Классический стиль 3 и 5 км (мин). Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится классическим стилем на дистанциях 3 и 5 км. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

7) Бег на лыжах. Свободный стиль 3 и 5 км (мин). Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях 3 и 5 км. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

1. Абрамовский И.Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена. Теория и практика физ. культуры. - 1968,- № II.
2. Абсалямов Г.М., Зорин В. П., Код Я.М. Скоростные сократительные свойства мышц и их измерения в процессе спортивной тренировки. Теория и практика физ. культуры. - 1975.- № 3.
3. Аверкович Н.В., Зациорский В.М. Факторный анализ тестов силовой подготовленности. Теория и практика физ. культуры. -1966.
4. Аверкович Н.В. Непараметрические зависимости между силой и выносливостью. Теория и практика физ. культуры. -1970.
5. Алев М.Л. Интенсификация тренировок с целью развития специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков. Теория и практика физ. культ. - 1978 г.- №11.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
7. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.:Физкультура и спорт, 1985.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
11. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. Никитушкин В. Современные проблемы спортивной ориентации. - М., 1998.
13. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008. - 146 с.
14. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды

развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.

15. Дольф Э. Развитие физиологических функций. - М.: Мир, 1971.

16. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.

17. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990.

18. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки. - М.: Советский спорт, 2004. - 264 с., ил.

19. Лыжные гонки: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.

20. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 72 1990.

21. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.: ил.

22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.

23. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил.

24. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.

25. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.

26. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность сп. школ. - М., 1995.

27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002.

28. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003г.

29. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

31. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1976

32. Прыжок в длину: В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра- Спорт, 2001г.

33. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007. - 199 с.

34. Рубин, В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки / Теория и практика / В.С. Рубин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2009.

35. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. - М., Советский спорт, 2008 г.

36. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27- 42

37. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

38. Физиология спорта/Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001г.

39. Физиология спорта/Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.

40. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987

41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

42.

5.2. Список интернет – ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (www.rusada.ru)

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы олимпийского резерва «Юность»

Таблица 45

№ п/п	Наименование мероприятия	Год рождения участников	Сроки проведения	Количество дней	Место проведения	Количество участников	Сумма

Примечание: к Программе обязательно прилагается копия заверенного утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.

Приложения

Приложение 1

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

№	**Описание упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
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		
5	И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой.	раз	10	5

	Поднимание туловища до касания бедер и опускание в и.п.			

Приложение 2

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

№ п/п	Описание упражнения	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	-

Приложение 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 1-го года

Контрольные упражнения	Бег 30 м (с)	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
Юноши	-	не более 10.8	не менее 145	не менее 10	не менее 15
Девушки	не более 6.2	-	не менее 135	не менее 5	не менее 10

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 2-го года

Приложение 4

Баллы (юноши)	Бег 30 м (с)	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
1	-	10.8 и более	149 и менее	10 и менее	15 и менее
2	-	10.4-10.7	150-160	11-15	16-22
3	-	10.3 и менее	161 и более	16 и более	23 и более
Баллы (девушки)					
1	6.2 и более	-	135 и менее	5 и менее	10 и менее
2	6.0-6.1	-	136-145	6-10	11-17
3	5.9 и менее	-	146 и более	11 и более	18 и более

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки 3-го года

Приложение 5

Баллы (юноши)	Бег 30 м (с)	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
1	-	10.5 и более	159 и менее	15 и менее	22 и менее
2	-	10.1-10.4	160-170	16-20	23-29
3	-	10.0 и менее	171 и более	21 и более	30 и более
Баллы (девушки)					
1	6.1 и более	-	144 и менее	9 и менее	16 и менее
2	5.9-6.0	-	145-155	10-15	17-23
3	5.8 и менее	-	156 и более	16 и более	24 и более

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 1-го года

Баллы (юноши)	Бег 60 м (с)	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)
1	-	16.01 и более	169 и менее	4.01 и более	-	21.01 и более	-	20.01 и более
2	-	15.6-16.0	170-180	3.5-4.0	-	19.30-21.00	-	18.45-20.0
3	-	15.59 и менее	181 и более	3.49 и менее	-	19.29 и менее	-	18.44 и менее
Баллы (девушки)								
1	10.8 и более	-	154 и менее	4.16 и более	15.21 и более	-	14.31 и более	-
2	10.5-10.7	-	155-163	4.07-4.15	14.20-15.20	-	13.3-14.3	-
3	10.4 и менее	-	164 и более	4.06 и менее	14.19 и менее	-	13.29 и менее	-

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 2-го года

Приложение 7

Баллы (юноши)	Бег 60 м (с)	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)
1	-	15.61 и более	179 и менее	3.51 и более	-	19.31 и более	-	18.46 и более
2	-	15.2-15.6	180-190	3.4-3.5	-	18.00-19.30	-	17.30-18.45
3	-	15.19 и менее	191 и более	3.39 и менее	-	17.59 и менее	-	17.29 и менее
Баллы (девушки)								
1	10.5 и более	-	163 и менее	4.07 и более	14.21 и более	-	13.31 и более	-
2	10.2-10.4	-	164-172	3.58-4.06	13.20-14.20	-	12.3-13.3	-
3	10.1 и менее	-	173 и более	3.57 и менее	13.19 и менее	-	12.29 и менее	-

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 3-го года

Приложение 8

Баллы								
(юноши)	Бег							
60 м (с)	Бег							
100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)		

1	-	15.21 и более	189 и менее	3.41 и более	-	18.01 и более	-	17.31 и более
2	-	14.8-15.2	190-200	3.3-3.4	-	17.30-18.0	-	16.45-17.30
3	-	14.79 и менее	201 и более	3.29 и менее	-	17.29 и менее	-	16.44 и мене
Баллы								

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 4-го года

Приложение 9

Баллы								
(юноши)	Бег							
60 м (с)	Бег							
100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)		
1	-	14.81 и более	199 и менее	3.31 и более	-	17.31 и более	-	16.46 и более
2	-	14.4-14.8	200-210	3.2-3.3	-	16.0-17.30	-	15.30-16.45
3	-	14.39 и менее	211 и более	3.19 и менее	-	15.59 и менее	-	15.29 и менее
Баллы								

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 5-го года

Приложение 10

Баллы (юноши)	Бег 60 м (с)	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)
1	-	14.41 и более	209 и менее	3.21 и более	-	16.01 и более	-	15.31 и более
2	-	14.0-14.4	210-220	3.1-3.2	-	15.30-16.0	-	14.45-15.30

3	-	13.99 и менее	221 и более	3.09 и менее	-	15.29 и менее	-	14.44 и менее
Баллы (девушки)								
1	9.6 и более	-	190 и менее	3.4 и более	11.21 и более	-	10.31 и более	-
2	9.3-9.5	-	191-199	3.31-3.39	10.30-11.20	-	9.45-10.3	-
3	9.2 и менее	-	200 и более	3.3 и менее	10.29 и менее	-	9.44 и менее	-

Приложение 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для итоговой аттестации

Баллы (юноши)	Бег 60 м (с)	Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин)	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин)
1	-	14.01 и более	229 и менее	3.11 и более	-	15.11 и более	-	14.46 и более
2	-	13.6-14.0	230-240	3.0-3.10	-	14.30-15.10	-	13.30-14.45
3	-	13.59 и менее	241 и более	2.59 и менее	-	14.29 и менее	-	13.29 и менее
Баллы (девушки)								
1	9.4 и более	-	199 и менее	3.31 и более	10.31 и более	-	9.46 и более	-
2	9.1-9.3	-	200-208	3.22-3.30	9.30-10.30	-	9.0-9.45	-
3	9.0 и менее	-	209 и более	3.21 и менее	9.29 и менее	-	8.59 и менее	-