

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБУ «СШ  
«Олимпиец»  
К.А. Чурина  
приказ от 30 августа 2022 г. № 312-од



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

по виду спорта «лыжные гонки»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, «лыжные гонки», утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2019 г. № 250)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Ноябрьск, 2022г.

## Содержание:

<b>I.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
1.1.	Характеристика лыжных гонок и его отличительные особенности	4
1.2.	Структура системы многолетней подготовки	6
<b>II.</b>	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	
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 по виду спорта «лыжные гонки»	7
2.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	7
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки	8
2.4.	Режимы тренировочной работы	9
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.6.	Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности	11
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	13
2.8.	Требования к качественному составу групп спортивной подготовки	18
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	19
2.10.	Структура годичного цикла	19
<b>III.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	20
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	21
3.3.	Планирование спортивных результатов	22
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	22
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	23
3.5.1.	Программный материал для технико-тактической подготовки на этапах спортивной подготовки	25
3.6.	Психологическая подготовка	29
3.7.	Применение восстановительных средств	30
3.8.	План антидопинговых мероприятий	31
3.9.	Инструкторская и судейская практика	33
<b>IV.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Лыжные гонки»	32
4.2.	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	33
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	33

4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	39
V.	Перечень информационного обеспечения	41
	Перечень Интернет-ресурсов	
VII.		
VI.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец». (Приложение №1)	41
	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение №2)	42

## **I. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и актами:

- Приказ Министерства спорта РФ от 20.03.2019 г. № 250 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области
- Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки) (приказ Минспорта России от 26.10.2018 г. № 913);
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Правила вида спорта «лыжные гонки» (утверждены приказом Минспорта России от 01.11.2017 г. № 949);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554).

### **1.1. Характеристика лыжных гонок и их отличительные особенности**

Лыжные гонки – представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Двигательной деятельностью управляет центральная нервная система. При этом решающую роль играет информация, поступающая в мозг от сенсорных систем организма. Важнейшее значение при беге на лыжах имеют импульсы от двигательной (проприоцептивной), вестибулярной и зрительной сенсорных систем. Чем сложнее рельеф трассы, тем выше требования к сенсорным функциям. На основе поступающей в мозг информации осуществляется управление двигательной деятельностью, эффективность которой определяется степенью сокращения и расслабления мышц.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта лыжные гонки включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Лыжные гонки	031 000 5611Я
классический стиль - спринт	031 02 3 6 1 1 Я
классический стиль 0,5 км	031 001 3 8 1 1 Н
классический стиль 1 км	031 002 3 8 1 1 Н
классический стиль 3 км	031 00 3 8 1 1 Н
классический стиль 5 км	31 004 3 8 1 1 С
классический стиль 7,5 км	031 042 3 8 1 1 Н
классический стиль 10 км	031 005 3 6 1 1 Я
классический стиль 15 км	031 006 3 6 1 1 Я
классический стиль 20 км	031 007 3 8 1 1 Я
классический стиль 30 км	031 008 3 8 1 1 Я
классический стиль 30 км (масстарт)	031 037 3 6 1 1 Я
классический стиль 50 км	031 009 3 8 1 1 Г
классический стиль 50 км (масстарт)	031 036 3 6 1 1 Я
классический стиль 70 км	031 010 3 8 1 1 М
командный спринт	031 0 3 6 1 1 Я
свободный стиль - спринт	031 040 3 6 1 1 Я
свободный стиль 0,5 км	031 011 3 8 1 Н
свободный стиль 1 км	031 012 3 8 1 1 Н
свободный стиль 3 км	031 013 3 8 1 1 Н
свободный стиль 5 км	031 014 3 8 1 1 С
свободный стиль 7,5 км	031 041 3 8 1 1 Н
свободный стиль 10 км	031 015 3 6 1 1 Я
свободный стиль 15 км	31 016 3 6 1 1 Я
свободный стиль 20 км	031 017 3 8 1 1 Я
свободный стиль 30 км	031 018 3 8 1 1 Я
свободный стиль 30 км (масстарт)	03 038 3 6 Я
свободный стиль 50 км	01 019 3 8 1 1 Г
свободный стиль 50 км (масстарт)	031 019 3 8 1 1 Г
свободный стиль 70 км	031 020 3 8 1 1 М

## 1.2. Структура системы многолетней подготовки

Спортивная подготовка по виду спорта «лыжные гонки» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) начальной подготовки- 3 года;
- 2) тренировочном (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- 3) совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «лыжные гонки».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольная, промежуточная и итоговая аттестация.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных и итоговых нормативов в избранном виде спорта;
- участие и результат на соревнованиях различного уровня;
- присвоение разряда.

## II. Нормативная часть программы

### 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 по виду спорта «лыжные гонки»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

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

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлены в таблице №2.

Таблица №2

№ п/п	Разделы СП	Этапы и периоды спортивной подготовки						ЭВСМ
		ЭНП		ТЭ		ЭССМ		
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет	
1.	Объем физической нагрузки (ч), в том числе	246-265	393-426	510-553	693-749	898-973	1049-1136	1164-1246
1.1.	Общая физическая подготовка (ч)	190-200	271-281	291-306	318-337	312-337	364-393	266-299
1.2.	Специальная физическая подготовка (ч)	56-65	117-131	204-218	280-299	437-462	510-539	632-666



1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	5-14	14-29	94-112	150-175	175-204	266-299
2.	Техническая подготовка (ч)	47-56	50-56	116-131	94-112	125-150	146-175	133-166
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ч)	6-10	10-14	14-29	28-47	50-75	58-87	83-116
4.	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	7-22	19-37	25-50	29-58	33-66
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	3-9	5-14	14-29	19-37	50-75	58-87	133-166
Итого на 52 недели (ч)		312	468	728	936	1248	1456	1664
Количество часов в неделю		6	9	14	18	24	28	32

## 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должна планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовала задачам, поставленным 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 подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «лыжные гонки» представлены в таблице №3.

Таблица №3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Основные	-	2	6	8	11

## 2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря, по индивидуальным планам спортивной подготовки или отводятся на самостоятельную работу.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Объем тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлен в таблице №4.

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки						
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		ЭВСМ
	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	1	312	468	468	468-728	468-728
	-208	56-0					

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Медицинские требования:

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

Начиная с тренировочного этапа, занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

**Возрастные требования:**

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапов 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».

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

**Психофизические требования:**

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются психофизические требования.

Психофизическое состояние оказывает на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом 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 сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед стартом, да и во время гонки, сложное эмоционально-волевое состояние, которое определяется перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, а это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

## **2.6. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности**

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

Функции соревнований в лыжных гонках многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки лыжника-

гонщика, контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки лыжников-гонщиков (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований

является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам лыжных гонок;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам лыжных гонок;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 5).

### Перечень тренировочных мероприятий

Таблица №5

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
<b>Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	14	14	-	

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	до 14 дней		-	В соответствии с количеством лиц, 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 двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

### **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень необходимой спортивной экипировки и спортивного инвентаря, передаваемых в индивидуальное пользование представлены в таблице №6, оборудование и

спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице №7, обеспечение спортивной экипировкой в таблице №8.

**Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование**

Таблица №6

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства			
				коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	срок эксплуа- тации (лет)	
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1.	Лыжи гоночные	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	4	1
2.	Крепления лыжные	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	4	1
3.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	4	1
4.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Мази лыжные (для различной температуры)	банка	на группу	15	1	30	1	30	1	30	1
7.	Парафин лыжный СН (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	15	1	20	1	20	1
8.	Парафин лыжный LF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	-	-	3	1	3	1
9.	Парафин лыжный	комплект	на группу	-	-	-	-	3	1	3	1



	HF (180 гр.) (для различной температуры)										
10.	Ускоритель лыжный (30 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-	10	1	20	1
11.	Эмульсии лыжные (50 гр.) (для различной температуры)	банка	на группу	-	-	-	-	5	1	15	1
Спортивный экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	

12.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
13.	Футболка (длинный рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шапка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
19.	Сланцы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
20.	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

Таблица №7

№ 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)	комплект	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.	Палки для лыжных гонок	пар	14
21.	Парафины лыжные (для различной температуры)	комплект	14
22.	Полотно нетканное для полировки лыж, типа «Фибиртекс»	штук	30
23.	Пробка синтетическая	штук	40
24.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
25.	Секундомер	штук	4
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	2
28.	Скребок для обработки лыж (3мм)	штук	50
29.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	10
30.	Снегоход	штук	1
31.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
32.	Станок для подготовки лыж	комплект	2
33.	Стенка гимнастическая	штук	4

34.	Стол опорный для подготовки лыж	комплект	4
35.	Термометр для измерения температуры снега	штук	6
36.	Термометр наружный	штук	4
37.	Ускорители лыжные (для различной температуры)	комплект	4
38.	Утюг для смазки	штук	4
39.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
40.	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	упаковка	20
41.	Щетки для обработки лыж	штук	35
42.	Электромегафон	комплект	2
43.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
44.	Эспандер лыжника	штук	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивная экипировка</b>			
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

### 2.8. Требования к качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к качественному составу групп спортивной подготовки представлены в таблице № 9.

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Продолжительность в годах	Требования по спортивному мастерству (разряд, звание)
Этап начальной подготовки	1	-
	2	
	3	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	-
	2	
	3	
	4	
	5	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	КМС
Этап высшего	не ограничивается	МС

спортивного мастерства		
---------------------------	--	--

## **2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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.

Индивидуальный 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 осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

## **2.10. Структура годичного цикла**

Годичный цикл в виде спорта «лыжные гонки» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

1) Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

- подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

- специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

2) Соревновательный период (период основных соревнований) Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный период делится на два этапа:

1 этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа

в состоянии спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

3) Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

### **III. Методическая часть**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

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 всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение 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. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. 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. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

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.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Для достижения поставленных целей и задач необходимо руководствоваться требованиями к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный инвентарь и оборудование, предусматривать и устранять возможности получения травмы на занятии;
- допускать к занятиям по лыжным гонкам только лица, прошедших медицинский осмотр;
- проводить инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале, лыжная трасса);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему к работе.

### **3.2. 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 бы последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течении ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и окажется направленной на улучшение способностей организма спортсмена, приспособление к выполнению различных физических упражнений любой интенсивности.

### **3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если атлет проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

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

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:



- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **Этап начальной подготовки**

Программный материал этапа начальной подготовки для практических занятий представлен в таблице №10.

Таблица №10

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
1.	Общая физическая подготовка (ч)	193 (190-200)	273 (271-281)	273 (271-281)
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	58 (56-65)	119 (117-131)	119 (117-131)
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	7 (5-14)	7 (5-14)
4.	Техническая подготовка (ч)	49 (47-56)	52 (50-56)	52 (50-56)
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ч)	7 (6-10)	11 (10-14)	11 (10-14)
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	-

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	5 (3-9)	6 (5-14)	6 (5-14)
	Всего часов	312	468	468

### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Программный материал тренировочного этапа (этап спортивной специализации) для практических занятий представлен в таблице №11

Таблица №11

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Тренировочный этап				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Общая физическая подготовка (ч)	300 (291-306)	300 (291-306)	330 (318-337)	330 (318-337)	330 (318-337)
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	213 (204-218)	213 (204-218)	292 (280-299)	292 (280-299)	292 (280-299)
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	24 (14-29)	24 (14-29)	106 (94-112)	106 (94-112)	106 (94-112)
4.	Техническая подготовка (ч)	125 (116-131)	125 (116-131)	106 (94-112)	106 (94-112)	106 (94-112)
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ч)	24 (14-29)	24 (14-29)	40 (28-47)	40 (28-47)	40 (28-47)
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	18 (7-22)	18 (7-22)	31 (19-37)	31 (19-37)	31 (19-37)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	24 (14-29)	24 (14-29)	31 (19-37)	31 (19-37)	31 (19-37)
	На 52 недели	728	728	936	936	936

### Этап совершенствования спортивного мастерства

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства для практических занятий представлен в таблице №12.

Таблица №12

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		до двух лет	свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (ч)	328 (312-337)	381 (364-393)

2.	Специальная физическая подготовка (ч)	453 (437-462)	526 (510-539)
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	165 (150-175)	192 (175-204)
4.	Техническая подготовка (ч)	139 (125-150)	162 (146-175)
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ч)	62 (50-75)	75 (58-87)
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	39 (25-50)	45 (29-58)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	62 (50-75)	75 (58-87)
	Всего часов	1248	1456

### **Этап высшего спортивного мастерства**

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства для практических занятий представлен в таблице №13.

Таблица №13

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (ч)	280 (266-299)
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	650 (632-666)
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	273 (266-299)
4.	Техническая подготовка (ч)	160 (133-166)
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ч)	95 (83-116)
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	50 (33-66)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	156 (133-166)
	Всего часов	1664

#### **3.5.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий.**

Программный материал этапа начальной подготовки представлен в таблице №14.

Таблица №14

<b>Теоретическая</b>	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного
----------------------	---

<b>подготовка</b>	<p>спорта. Лыжный спорт в России и мире.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.</p> <p>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p> <p>Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
<b>Участие в соревнованиях</b>	<p>Участие в 3- контрольных, 2-основных соревнованиях в годичном цикле.</p>

Программный материал тренировочного этапа (1-2-й годы обучения) представлен в таблице №15.

### Тренировочный этап (1-2 годы обучения)

Таблица №15

<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>Лыжные гонки в мире, России, СДЮСШОР.</p> <p>Спорт и здоровье.</p> <p>Лыжный инвентарь, мази и парафины.</p> <p>Основы техники лыжных ходов.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
<b>Техническая подготовка</b>	<p>Углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной</p>

	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.
<b>Участие в соревнованиях</b>	Участие в 6- контрольных 6 – основных соревнованиях в годичном цикле.

Программный материал тренировочного этапа (3-5-й годы обучения) представлен в таблице №16.

### Тренировочный этап (3-5 годы обучения)

Таблица №16

<b>Теоретическая подготовка</b>	Перспективы подготовки юных лыжников. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Основы техники лыжных ходов. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.
<b>Общая физическая подготовка</b>	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные игры Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
<b>Техническая подготовка</b>	Совершенствование отдельных деталей техники, отработка четкого выполнения подседаний, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладение жесткой системой рука - туловище. Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Многократные повторения технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. Совершенствование техники при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.
<b>Участие в соревнованиях</b>	Участие в 9- контрольных, 8 - основных соревнованиях в годичном цикле.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице №17.

### Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства

Таблица №17

<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>Основы совершенствования спортивного мастерства.          Основы методики тренировки.          Анализ соревновательной деятельности.          Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика.          Восстановительные средства и мероприятия.</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.          Спортивные игры          Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.          Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.          Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
<b>Техническая подготовка</b>	<p>Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;          Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями;          Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.</p>
<b>Участие в соревнованиях</b>	<p>Участие в 10 – контрольных, 11- основных соревнованиях в годичном цикле.</p>

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице №18.

### Этап высшего спортивного мастерства

Таблица №18

<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>Основы совершенствования спортивного мастерства.          Основы методики тренировки.          Анализ соревновательной деятельности.          Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика.          Восстановительные средства и мероприятия.</p>
<b>Общая</b>	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на</p>

<b>физическая подготовка</b>	развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные игры Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
<b>Техническая подготовка</b>	Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника; Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении классическим и коньковым стилями; Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.
<b>Участие в соревнованиях</b>	Участие в 9 – контрольных, 18 - основных соревнованиях в годичном цикле.

### 3.6. Психологическая подготовка

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Успех выступления лыжника-гонщика в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тактикой со стороны тренера. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей лыжника-гонщика.

### **3.7. Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного



и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.). Время проведения и средства восстановления представлены в таблице №19.

Таблица №19

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально, массаж, УВЧ-терапия, сауна

### 3.8. План антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга; - регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План антидопинговых мероприятий представлен в Приложении №2.

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

Представленная Программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила лыжных гонок.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации спортивной подготовки должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области, через привлечение лыжников-гонщиков в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Объем инструкторской и судейской практики представлен в таблице №19.

#### **Объем инструкторской и судейской практики**

Таблица №19

Этап спортивной подготовки	Годы	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	3	15
	2	5	13
	3	6	12
	4	12	19
	5	12	19
этап совершенствования спортивного мастерства	до 2-х лет	19	20
	свыше 2-х лет	20	25

#### IV. Система контроля и зачетные требования

##### **4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «лыжные гонки».**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность в лыжных гонках представлено в таблице №20.

Таблица №20

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - слабое влияние.

##### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «лыжные гонки», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лыжные гонки», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях, общая и специальная психологическая подготовка, укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья.

##### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной

деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями волейболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые аттестационные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки приведены в таблице № 21-22.

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

Таблица №21

№ п/п	Описание упражнений	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 30 метров с высокого старта	с	-	6,2
2	Бег 60 м с высокого старта	с	10,8	-
3	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	145	135
4	И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	10	5
5	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в и.п.	количество раз	15	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) приведены в таблице № 22.

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

Таблица №22

№ п/п	Описание упражнений	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	10,8
2.	Бег 100 м 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 м 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 3 км	мин, с	20,00	-

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства приведены в таблице № 23

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

Таблица №23

№ п/п	Описание упражнений	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м с высокого старта	с	14,0	15,2
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	230	200
3.	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с	3,10	3,30
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,35
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,40	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,30
7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	15,10	17,40
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	31,00	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	09,45
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,45	17,00
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,30	-

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству лыжников-гонщиков по годам и этапам подготовки (юноши)**

№	Описание упражнений	Единица измерения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
			1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Бег 60 м с высокого старта	с	10,7	10,6								
2	Бег 100 м с высокого старта	с			16,0	15,7	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,1
3	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с			4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,05	3,00
4	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	150	160	170	180	190	200	215	230	235	240
5	И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	12	15								
6	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в и.п.	количество раз	20	25								
7	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с								9,40	9,30	9,20
8	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с			21,00	20,00	18,30	17,30	16,30	15,10	15,00	14,50
9	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с								31,00	30,45	30,30
10	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с			20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	14,45	14,35	14,25
11	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с								28,30	28,15	28,00

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству лыжников-гонщиков по годам и этапам подготовки (девушки)**

№	Описание упражнений	Единица измерения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
			1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Бег 30 м с высокого старта	с	6,1	6,0								
2	Бег 60 м с высокого старта	с			10,8	10,7	10,5	10,3	10,1			
3	Бег 100 м с высокого старта	с								15,2	15,1	15,0
4	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с			4,15	4,10	4,05	3,55	3,45	3,30	3,25	3,20
5	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	140	145	155	160	170	180	190	200	203	205
6	И.п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук	количество раз	7	9								
7	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в и.п.	количество раз	15	20								
8	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с								8,35	8,25	8,15
9	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с										
10	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с			15,20	15,00	14,00	13,00	12,00	10,30	10,20	10,15
11	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с								17,40	17,30	17,20
12	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с										
13	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с			14,30	14,00	13,00	12,00	11,00	9,45	9,40	9,30
14	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с								17,00	16,50	16,40
15	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с										



#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.**

##### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков.**

###### Скоростные качества.

1. Бег 30 м, 60 м, 100м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

###### Скоростно-силовые качества.

2. Прыжок в длину с места. Спортсмен принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

###### Выносливость.

1. Бег 1000 м. Использовать высокий старт. Набрав максимальную скорость, стремиться сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

2. Бег по пересеченной местности 2 км, 3 км. Использовать высокий старт. Чем короче дистанция кросса и выше скорость, тем больше наклон туловища. Используется техника махового бега, который характеризуется свободным движением ног и незначительным наклоном туловища. Положение туловища должно быть не напряженным, не затрудняющим нормального дыхания и свободных движений конечностей. Оно несколько наклонено вперед и незначительно прогнуто в пояснице. Голову следует держать прямо, мышцы шеи расслабить. Руки, согнутые в локтях под углом 90 градусов (кисти рук сжаты, но без напряжения), двигаются поочередно вперед не выше уровня подбородка и назад до отказа, несколько закручивая вокруг туловища. Дышать нужно глубоко, свободно и не часто, стараясь поддерживать равномерность дыхания.

3. Бег на лыжах 3 км, 5 км, 10 км свободным и классическим стилем. Проводится на подготовленной дистанции. Оборудование: Секундомер. Дистанция 3, 5, 10 км. Старт отдельный через 30 секунд, либо общий. По команде стартера испытуемые начинают движение. Результат: Время с точностью до секунды заносится в протокол.

###### Сила.

1. Подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты

партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

### **Методические указания по организации тестирования**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочным занятиям. При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

### **Методы и организация медико-биологического обследования**

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам. Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т.д.

Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины. Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

## **V. Перечень информационного обеспечения**

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. –М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). –М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт/ Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс., докт. Пед.наук- Харьков, 2000.
8. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). -М.: 1992.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2003.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М.: 1990.
11. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки// Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

Перечень аудиовизуальных средств:

- 1.Чемпионат России по лыжным гонкам.
- 2.Чемпионат и Кубок мира по лыжным гонкам.

## **VI. Перечень Интернет-ресурсов**

- 1.[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)–Министерство спорта Российской Федерации
- 2.[www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)–Федерация лыжных гонок России

3. <http://ski-tyumen.ru/> - Тюменская областная федерация лыжных гонок и биатлона
4. <http://rolski.ru/> - «Комитет по лыжероллерам Федерации лыжных гонок»

#### **VIII. План физкультурных и спортивных мероприятий, на основе ЕКП.**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении №1 (Приложение №1 хранится в спортивном отделе Учреждения).

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

<b>Тренировочный этап</b>	1.Веселые старты	«Честнаяигра»	Тренер	1-2 раза вгод
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза вгод
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза вгод
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза вгод