

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение Свердловской области
«Спортивная школа олимпийского резерва им. Я.И. Рыжкова»

Согласовано
на заседании тренерского
совета:
« 31 » 12 2021 года,
Протокол № 9.

Утверждаю:
Директор ГАУ СО «СШОР им. Я.И.
Рыжкова»





И.Н. Воложанин

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
программа спортивной подготовки

(в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Минспорта России от
20.03.2019 № 250)
срок реализации программы 12 лет

Разработчик программы:
Утробина Н.С.,
инструктор-методист.

г. Сысерть
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	4
1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы	4
1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки	7
1.4. Основные формы тренировочного процесса	8
1.5. Структура Программы	9
II. Нормативная часть программы.	10
2.1. Задачи деятельности учреждения.	10
2.2. Структура тренировочного процесса.	10
2.3. Основные требования по видам спортивной подготовки.	10
2.4. Критерии зачисления на этап спортивной подготовки перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки.	11
2.5. Перечень тренировочных мероприятий.	12
2.6. Требования к научно-методическому обеспечению.	14
2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.8. Реализация Программы спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.	14
2.9. Требования к объему тренировочного процесса.	15
2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».	16
2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».	18
2.12. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	20
2.13. Режим тренировочной работы.	22
2.14. Предельные тренировочные нагрузки.	23
2.15. Предельный объем соревновательной деятельности.	24
2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	25
2.17. Требования к условиям реализации программы.	25
III. Методическая часть	31
3.1. Проведение отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.	31
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий.	31
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	34
3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении.	43

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	45
3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.	46
3.7. Антидопинговые мероприятия	48
3.8. Восстановительные средства и мероприятия	51
3.9. Инструкторская и судейская практика	53
IV. Система контроля и зачетные требования.	55
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лыжные гонки.	55
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.	63
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.	64
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.	65
V. Перечень информационного обеспечения.	75
VI. План тренировочных и спортивных мероприятий.	78

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова» (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

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

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 250;

- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта лыжные гонки);

- Приказ Минздрава России от 1 марта 2016 № 134н «О Порядке организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03.

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013г. № 637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.04.2018г. № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018-2022гг.»;

- ПИСЬМО от 27 октября 2014 года N ВМ-03-09/6620 «О направлении изменений в методические рекомендации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Постановления Правительства Свердловской области от 12.09.2013г. № 1106-ПП «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Свердловской областью или муниципальными образованиями, расположенными на территории Свердловской области, и осуществляющие спортивную подготовку».

- Правила вида спорта лыжные гонки (утверждены приказом Минспорта России от 01.11.2017 года № 949).

- положением о Единой Всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Министерства спорта России от 20.02.2017 № 108 с изменениями от 01.06.2017 № 479, от 16.02.2018 № 143, нормы, требования и условия присвоения по виду спорта «лыжные гонки» приказ № 61 от 31.01.2019).

- Устав ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова».

- Порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова».

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

Основной задачей реализации Программы является обеспечение эффективной системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации по лыжным гонкам путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

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

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

1.2. Особенности вида спорта и спортивных дисциплин

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.) и относятся к циклическим видам спорта.

Отличительной особенностью является то, что лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на лыжах на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже

увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта. *Лыжные гонки в России.* 29 декабря 1895 года в Москве, на территории нынешнего стадиона Юных пионеров, состоялось торжественное открытие первой в стране, руководящей развитием лыж организации - Московского клуба лыжников. Эту дату принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников, в 1901 года было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 году - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским клубом, в 1897 году создается клуб лыжников "Полярная звезда" в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, а в Петербурге - в 8 клубах.

Лыжники Советского Союза, а затем России заслуженно считались одними из сильнейших в мире. После того как спортсмены СССР получили возможность выступать на Олимпийских играх, более 40 наших соотечественников становились их победителями. Самыми титулованными являются: 6-кратная чемпионка Олимпийских Игр Любовь Егорова, 5-кратная чемпионка Лариса Лазутина, 4-кратные чемпионы Николай Зимятов, Галина Кулакова, Раиса Сметанина, 3-кратные чемпионы Елена Вяльбе, Нина Гаврилюк, Юлия Чепалова, Клавдия Боярских и другие.

Современные лыжные гонки – динамичный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

1) Соревнования с отдельным стартом.

При отдельном старте спортсмены стартуют с определенным интервалом в определенной последовательности. Как правило, интервал составляет 30 секунд. Последовательность определяется жеребьевкой или текущим положением спортсменов в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

2) Соревнования масс-старт.

При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее хорошие места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

3) Скиатлон.

Скиатлон – это соревнование с масс-стартом классическим стилем в первой части соревнования с последующей обязательной сменой лыж в пит-боксах на стадионе, после чего следует вторая часть соревнования свободным стилем.

4) Персьют.

Персьют проводится как соревнование, где стартовое время спортсменов определяется результатами предыдущих соревнований, а итоговые результаты определяются порядком прибытия на финиш.

5) Эстафета.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов (реже - трех). Лыжные эстафеты состоят из четырех этапов (реже - трех), из которых 1 и 2 этапы бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы - свободным стилем. Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьевкой или же их получают

команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды».

б) Индивидуальный спринт.

В индивидуальном спринте финальные забеги предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость. Быстрейшие 30 участников у мужчин и женщин распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по 6 человек. В следующий раунд проходят первые два спортсмена в каждом забеге, а также два lucky losers – лыжники, показавшие быстрейшие секунды среди тех, кто занял 3-4-е места. Медали распределяются в финальном забеге.

7) Командный спринт.

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

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

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

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

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Годичную подготовку, где основными показателями выполнения программных требований являются:

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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 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.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.4 Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; работа в режиме дистанционного обучения; работа по плану тренировочных занятий для самостоятельной подготовки; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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

1.5 Структура Программы

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова». На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях, медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности учреждения

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

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

2.2. Структура тренировочного процесса.

Тренировочный процесс включает в себя следующее:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую и специальную физическую подготовку;
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, тактическую, техническую, психологическую;
- периоды отдыха;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях).

2.3. Основные требования по видам спортивной подготовки.

В спортивную подготовку входят такие виды подготовки спортсмена, как физическая, теоретическая, техническая, тактическая и психологическая. Все виды подготовки спортсмена взаимосвязаны.

- *Физическая подготовка* направлена на укрепление здоровья, достижение определенного уровня физического развития, воспитания физических качеств. Цель общей физической подготовки - достижение высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов, атлетического развития спортсмена.

Общая физическая подготовка играет роль базы для спортивной специализации. В начальной стадии тренировочного процесса это вид подготовки является основным, т.к. развивает функциональные возможности, физические качества спортсмена, обогащает его разнообразными двигательными навыками и умениями, способствует общему развитию. Общая подготовка должна быть тесно связана со специализированной и отражать ее особенности. Нахождение наиболее рационального соотношения средств общей и

специальной подготовки подчинено планирование тренировочных нагрузок и построение тренировочного процесса.

- *Теоретическая подготовка* дает возможность спортсменам анализировать тренировочный процесс в целях совершенствования техникотактического мастерства. Она должна способствовать приобретению практических знаний и опыта по планированию, учету и построению процесса подготовки, ведению спортивного дневника, проведению тренировки и участию в соревнованиях. Тренировочный процесс нужно строить таким образом, чтобы теоретические знания занимающегося опережали практическую часть его специальной и тактической подготовки. В таком случае он сам будет «созревать» для изучения следующей темы, потому что какого-то приема (или класса приемов) ему начинает не хватать для дальнейшего совершенствования.

- *Техническая подготовка* спортсмена является процессом формирования технических движений, свойственных данному виду спорту. Методы технического совершенствования: расчетливый, подводящих упражнений, целостный и комплексный. Расчетливый метод позволяет представить сложное целостное движение (элемент техники) в виде отдельных составляющих его простых деталей. Расчленение движений на элементы позволяет спортсмену быстрее разобраться в его общей структуре, правильно осмыслить, разучить и закрепить его элементы. Метод подводящих упражнений представляет собой сочетание имитационных и специальных упражнений, подобранных в порядке последовательного упражнения (по количеству движений и по степени усилий). Целостный метод позволяет формировать двигательный навык сначала при выполнении движений в несколько облегченных условиях, а затем на фоне утомления, в неблагоприятных условиях и т.д. Комплексный метод - сочетание всех перечисленных методов.

- *Психологическая подготовка* спортсмена представляет собой процесс воспитания у него воли, целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

- *Тактическая подготовка.* Под тактикой в подготовке спортсменов следует понимать способы и методы, применяемые на соревнованиях для достижения наивысших спортивных результатов. Тактика подготовки к соревнованиям и участия в них разрабатывается в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами на данном соревновании, уровня спортивной подготовки, условий проведения соревнований, состава участников и многих других факторов.

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

Прием в учреждение на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Требования для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- соответствие уровня спортивной квалификации согласно Единой всероссийской

спортивной классификации;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Перевод занимающегося, не выполнившего предъявляемые Программой требования, на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительном случае ему может быть предоставлена возможность продолжить прохождение спортивной подготовки повторно на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза, по решению тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Для зачисления и перевода в группах на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства — спортивного звания «мастер спорта России».

2.5. Перечень тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки и подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных мероприятий.

Приложение N 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятий
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	18	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 мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется из принципов, направленных на повышение эффективности управления процессом их подготовки за счет применения научных технологий, получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, уровне физической, технической, тактической и психологической подготовленности и выработке предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое; обеспечение включает в себя следующие основные мероприятия:

- систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок;
- обследование соревновательной деятельности;
- этапные комплексные и текущие обследования.

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

Основные требования к антидопинговым мероприятиям, следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

2.8. Реализация Программы спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки.

Система многолетней тренировки в лыжных гонках представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и -полом спортсмена, имеет свою

степень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств.

Программа поэтапной подготовки лыжника-гонщика определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки;
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава занимающихся, становления их спортивного мастерства.

Приложение N 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2.18. Требования к объему тренировочного процесса.

Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается круглогодичным характером работы, чередованием нагрузки и отдыха различного содержания. Тренеру необходимо найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы тренировки проходили на базе восстановленной или повышенной работоспособности. Вся тренировочная работа должна проводиться с постепенным увеличением нагрузок и заданий. Объем и интенсивность работы необходимо увеличить плавно, без резких колебаний, особенно в тренировке спортсменов младших возрастов. Очень важным при повышении нагрузок являются тщательный, углубленный врачебно-педагогический контроль, строгое соблюдение режима, полноценное питание, хорошие условия быта.

Объемы тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов - лыжников представлены ниже.

Требования к объёму тренировочного процесса.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	6-7	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156-208	156-260	312-364	468-624	468-728		468-728

Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе тренировочных занятий.

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

Центральным компонентом подготовки лыжника является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение лыжника состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Приложение N 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух		
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	79-85	84-91	70-76	74-80	72-78	70-76
1.1	Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	25-27	16-18
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	25-28	28-30	30-32	35-37	38-40
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	10-12	12-14	16-18
2.	Техническая подготовка (%)	15-18	10-12	16-18	10-12	10-12	8-10
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-	2-4	3-5	4-6	5-7
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
5.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Тренировочный процесс или спортивная подготовка — это процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной

подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на технико-тактическую (совместно технико-тактическую), контрольные испытания, соревнования и восстановительные мероприятия. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Разделы спортивной подготовки, в соответствии с Приложением N 2 к ФССП по виду спорта лыжным гонкам включают в себя:

- *общую физическую подготовку* (ОФП) – процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности;
- *специальную физическую подготовку* (СФП) – процесс направлен на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта и ориентирована на максимально возможную степень их развития;
- *техничко-тактическую подготовку*;
техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определённой степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психологических возможностей;
- *тактическая подготовка* направлена на овладения спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика — это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований;
- *теоретическую и психологическую подготовку*;
- *инструкторскую и судейскую практику*;
- *участие в соревнованиях.*

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

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности, под этим подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие лыжника в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке лыжника, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную

подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Приложение N 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов с целью выявления лучшего участника состязания, проводимого по утверждённому его организатором положению (регламенту). Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включённых в единую систему подготовки спортсменов.

Различают:

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

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки спортсменов. Они ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова» (приложение к программе спортивной подготовки) отделения по

виду спорта лыжные гонки сформирован с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

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

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Структура годичного цикла выделяется три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Годичный макроцикл обычно имеет следующую структуру:

1. *Переходный период* с середины апреля до конца мая.
2. *Подготовительный период*.
 - первый подготовительный период: летне-осенний период, с июня до конца октября;
 - второй подготовительный период: осенне-зимний («вкатывание») с ноября до конца декабря
3. *Основной период* с января до середины апреля.

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Продолжительность
Макроструктура	Макроцикл	Наиболее крупные, циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл \approx 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Микроструктура	Микроцикл	\approx неделя

Структура мезоциклов

Периоды		Цель	Продолжительность типа
Подготовительный	Общеподготовительный (летне - осенний с июня до конца октября)	Создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально – подготовительный (осенне-зимний «вкатывание» с ноября до конца декабря)	Непосредственное становление спортивной формы и развитие спортивной формы	Контрольно-подготовительные 2-3 мезоцикла
Соревновательный	Соревновательный (зимний с января до середины апреля)	Сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах.	Предсоревновательные 4-6 микроцикла
		Подготовка к новой серии соревнований.	Соревновательный 2 мезоцикла Восстановительно-подготовительный
Переходный	Восстановительный (с середины апреля до конца мая)	Активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности	Восстановительно-поддерживающий Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психологического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

При годичном планировании эффективно использовать несколько циклов блочной периодизации в зависимости от количества соревнований в сезоне.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

На этапе начальной подготовки и в первые два года на тренировочном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия в них приобретает необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике передвижения на лыжах.

На тренировочном этапе с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются ведущими. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приемов в условиях соревнований.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выделяют сдвоенные циклы, окончательное решение о продолжительности отдельных периодов и этапов, мезо- и микроциклов принимают при подготовке документов текущего (годового) планирования тренер и директор Учреждения, исходя из конкретного календаря спортивных соревнований, состава и подготовленности группы. Основное внимание тренера при этом должно быть сосредоточено на детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных и соревновательных дней с днями отдыха.

2.13. Режим тренировочной работы

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс, в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, и не может превышать:

- на этапах начальной подготовки - 2-х часов астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х астрономических часов.
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х астрономических часов.

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной

подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- максимальный количественный состав объединенной группы не должен превышать на тренировочном этапе 16 человек (для тренирующихся свыше двух лет) и 20 человек (для тренирующихся до двух лет), на этапе совершенствования спортивного мастерства - 12 человек, на этапе высшего спортивного мастерства - 8 человек.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Расписание тренировочных занятий утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: <http://дюсш-сысерть.рф>

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием тренировочных занятий утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: <http://дюсш-сысерть.рф>

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25 %.

**Основные методы тренировки,
применяемые в различных периодах подготовки.**

Название метода	Основное назначение	Место в большом цикле
Игровой	ОФП	Переходный период. Подготовительный период.
Поточный Одновременный Круговой	ОФП	Подготовительный период.
Равномерный	Воспитание общей выносливости.	Подготовительный период.
Повторный	Повышение специальной подготовленности для скоростно-силовой работы. Закрепление спортивной техники и её совершенствование.	Специально-подготовительный период.
Контрольный	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.	На протяжении большого цикла.
Соревновательный.	1. Укрепление общефизической подготовленности. 2. Повышение специальной подготовленности	Подготовительный период. Соревновательный период.
Переменный	Воспитание специальной выносливости в работе большой и умеренной мощности.	Специально-подготовительный этап и соревновательный период.
Интервальный	1. Поддержание уровня общей выносливости и активности. 2. Воспитание специальной выносливости.	Соревновательный период. Специально - соревновательный период
Темповой	Воспитание специальной выносливости, чувства темпа, волевых качеств.	Соревновательный период.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности.

Предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в системе подготовки. (Приложение N 3 к ФСПП по виду спорта лыжные гонки) (пункт 2.10., стр.17)

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Нацеленность соревнований и подготовка к ним на различных этапах многолетнего совершенствования.

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результаты соревнований	Направленность подготовки
Начальная	Выявление исходного уровня спортивного результата	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях.	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышением спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных

			действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка.
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям.
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижением наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижением максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям.
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

2.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

2.16. Требования к условиям реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова»:

- наличие лыжных трасс;
- наличие тренажерного зала;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

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

23.	Пробка синтетическая	штук	40
24.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
25.	Секундомер	штук	4
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	2
28.	Скребок для обработки лыж (3 мм)	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	штук	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.	Электромегатон	штук	2
43.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
44.	Эспандер лыжника	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
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 HF (180 гр.) (для различной температуры)	комплект	на группу	-	-	-	-	3	1	3	1
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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Очки солнцезащитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
3.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	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	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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

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

Прием в учреждение на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки учреждения.

О результатах проведенных индивидуальных испытаний по окончании их проведения, но не позднее, чем через 30 (тридцать) календарных дней, заявителю направляется уведомление.

Прием в учреждение осуществляется на основе принципов:

- гласности и открытости;
- соблюдения прав поступающих, прав законных представителей поступающих, установленных законодательством Российской Федерации.
- объективности оценки способностей поступающих.

Основаниями для отказа в приеме в учреждение являются:

- отсутствие свободных мест в учреждении;
- отрицательные результаты индивидуальных испытаний или неявка поступающего в учреждение для прохождения индивидуальных испытаний;
- медицинские противопоказания для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта;
- предоставление поступающему аналогичной услуги по спортивной подготовке в другом учреждении;
- непредставление требуемых для зачисления в учреждение документов.

Прием поступающего производится на основании решения Комиссии в соответствии с результатами проведенных индивидуальных испытаний путем издания приказа о приеме в учреждение лица для прохождения спортивной подготовки.

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

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств, которые позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основные виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Техническая подготовка – это формирование рациональной временной,

пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка – это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основными средствами спортивной тренировки спортсмена являются *физические упражнения*, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К *общеподготовительным упражнениям* относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду спорта. Они занимают центральное место в системе тренировок лыжников и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом — это упражнения глобального воздействия.

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный стиль хода, вид дистанции и его варианты.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К *словесным методам* относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ,

обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

Кроме этого, следует широко использовать наглядные пособия:

- учебные кино-видеофильмы;
- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;
- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

В практике подготовки спортсмена выделяются основные *формы организации спортивной тренировки*.

- тренировочные занятия в группах и командах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- самостоятельные тренировочные занятия спортсмена.

Тренировочные занятия в группах и командах проводятся по постоянному расписанию и при руководстве тренера. Эти занятия обычно направлены на обучение спортсмена и повышение его спортивного мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях стимулирует тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовленности. Спортсмены на соревнованиях выступают, как правило, самостоятельно: выполняют разминку, ведут спортивную борьбу и т.п.

Самостоятельные тренировочные занятия (самотренировки) спортсмены проводят индивидуально или в составе небольшой группы. Самотренировка организуется по индивидуальному плану. Обычно занятия проводятся без непосредственного участия тренера: он лишь помогает в их планировании, анализе и оценке. Наибольшего успеха в самотренировке достигают спортсмены, хорошо подготовленные теоретически. Таких самостоятельных тренировочных занятий может быть 1, 2 и 3 в неделю. В каникулярный же период можно увеличить количество занятий до 5-6 в неделю. Продолжительность каждого такого занятия колеблется от 1 до 1,5-2 ч.

Другими формами самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствующими росту уровня тренированности спортсмена, являются утренняя специализированная гимнастика, выполнение домашних заданий, активное участие в физическом труде и др.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отражены в годовых планах спортивной подготовки по следующим разделам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая (интегральная) подготовка;
- теоретическая, психологическая подготовка; '
- участие в соревнованиях;
- контрольно-переводные тесты;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинское обследование.

При составлении годового плана спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены задачи, допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности лыжников-гонщиков.

Приложение N 2, N 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	24	28	32
Количество тренировок 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 тренировок в год	156-208	156-260	312-364	468-624	468-728	468-728	468-728
Количество спортивных соревнований в год:							
Контрольные	2	3	6	9	10		9
Основные	-	2	6	8	11		18

Примерный годовой план тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки	
		Год обучения	
		До года	Свыше года
I	Общая физическая подготовка	190	282
II	Специальная физическая подготовка	63	117
III	Техническая подготовка	53	51
IV	Участие в спортивных соревнованиях	-	9
V	Медицинские мероприятия, тестирование и контроль		
	Медицинский контроль	2	4
	Контрольно-переводные нормативы	4	5
	Общее количество часов	312	468

Примерный годовой план тренировочных занятий для групп тренировочного этапа

№ №	Содержание занятий	Этап тренировочный	
		Год обучения	
		До двух лет	Свыше двух лет
I.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	29	47
II.	Общая физическая подготовка	306	337
III.	Специальная физическая подготовка	212	229
IV.	Техническая подготовка	131	112
V.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	22	94
VI.	Инструкторская и судейская практика	14	19
	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	18
	Контрольно-переводные нормативы	5	6
	Медицинский контроль	4	4
	Общее количество часов	728	936

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 1-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период								Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	12	16	18	20	16	14	16	18	16	16	16	12	190

Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	-	-	-	-	-	15	336
III зона, км	4	6	6	9	16	8	-	-	-	-	-	-	49
IV зона, км	-	4	6	8	4	4	-	-	-	-	-	-	26
Имитация, прыжки, км	-	2	3	5	5	5	-	-	-	-	-	-	20
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35	1129
Лыжероллеры I зона, км	-	20	40	40	20	37	10	-	-	-	-	-	167
II зона, км	-	-	20	32	27	30	20	-	-	-	-	-	129
III зона, км	-	-	-	3	3	3	-	-	-	-	-	-	9
Всего	-	20	60	75	50	70	30	-	-	-	-	-	305
Лыжи I зона, км							20	50	45	46	4	-	203
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объем		185	240	265	210	197	160	200	235	188	175	35	2200
Спортивные игры, час	10	10	10	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 2-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-	-	68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	-	-	-	-	-	-	34

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-	-				189
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-	-	-	-	-	308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-	-	-	-	-	25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-	-	-	-	531
Лыжи I зона, км	-	-	-	-	-	-	30	100	81	68	68	-	344
II зона, км	-	-	-	-	-	-	20	116	180	120	65	-	501
III зона, км	-	-	-	-	-	-	-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км	-	-	-	-	-	-	-	9	16	10	6	-	41
Всего	-	-	-	-	-	-	50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	254	276	225	75	2850
Спортивные игры, час	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Эффективность спортивной тренировки на 1-2 тренировочного этапа обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатель	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4	-	-				74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4	-	-	-				34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10	-	-				50
Всего	85	142	188	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30	-	-				350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60	-	-				382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5	-	-				60
IV зона, км	-	-	-	5	3	-	-	-	-				8
Всего	65	97	140	165	138	100	95	-	-				800
Лыжи I зона, км							40	65	130	70	75	-	380
II зона, км							40	170	170	154	ПО	-	644
III зона, км							-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км							-	12	25	16	12	-	65

Всего							80	275	370	290	250	-	1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, час	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 4-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Все го за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5	-	-				76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4	-	-	-				36
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10	-	-				61
Всего	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	ПО	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50	-	-				466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50	-	-				415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10	-	-				76
IV зона, км	-	-	-	5	5	5	5	-	-				20
Всего	80	128	158	190	165	141	115	-	-				977
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95	-	460
II зона, км							50	195	182	159	120	-	706
III зона, км							-	35	55	60	68	-	218
IV зона, км							-	17	30	20	14	-	81
Всего							100	332	397	339	297	-	1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	ПО	3800

Спортивные игры, час	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150
----------------------	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	----	-----

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 5-го года тренировочного этапа

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10	-	-				90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	-	-	-				41
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12	-	-				77
Всего	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50	-	-				536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70	-	-				510
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10	-	-				98
IV зона, км	-	-	-	6	4	5	7	-	-				22
Всего	85	160	195	216	189	184	137	-	-				1166
Лыжи I зона, км							65	120	155	130	115	-	585
II зона, км							60	210	207	169	120	-	766
III зона, км							-	40	60	68	80	-	248
IV зона, км							-	22	34	22	14	—	92
Всего							125	392	456	389	329	-	1691
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, час	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

Этап 3-5 года спортивной специализации у спортсмена приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические

способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатель	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Примерный годовой план тренировочных занятий для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки, год обучения		
		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет	весь период обучения
I.	Теоретическая подготовка	75	58	83
II.	Общая физическая подготовка	338	379	300
III.	Специальная физическая подготовка	462	524	666
IV.	Техническая подготовка	149	175	166
V.	Участие в соревнованиях	149	204	266
VI.	Инструкторская и судейская практика	25	58	50
VII.	Медицинское восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	58	133
Общее количество часов:		1248	1456	1664

*План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-гонщиков этапа совершенствования спортивного
мастерства*

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период						Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Бег, ходьба I зона, км	35	55	75	90	65	40	30	20	15	10	10	85	530
Бег II зона, км	50	73	90	100	100	100	72	40	35	30	30	50	770
III зона, км	15	20	25	30	30	20	20	-	-	-	-	-	160
IV зона, км	8	12	12	14	10	9	-	-	-	-	-	-	65
Имитация, прыжки, км	4	10	19	19	13	13	12	-	-	-	-	-	90
Всего	112	170	221	253	218	182	134	60	50	40	40	135	1615
Лыжероллеры I зона, км	50	100	100	114	80	76	50	-	-	-	-	-	570
II зона, км	60	70	100	100	110	120	80	-	-	-	-	-	640
III зона, км	10	20	25	32	35	23	15	-	-	-	-	-	160
IV зона, км	-	5	5	10	10	10	8	-	-	-	-	-	48
Всего	120	195	230	256	235	229	153	-	-	-	-	-	1418
Лыжи I зона, км							105	205	185	180	165	50	890
II зона, км							100	264	200	189	140	-	893
III зона, км							20	72	100	100	108	-	400
IV зона, км							10	32	44	37	34	-	157
Всего							235	573	529	506	447	50	2340
Общий объем	232	365	451	509	453	411	522	633	579	546	487	185	5373
Спортивные игры, час	18	18	18	16	10	8	8	5	6	4	5	20	136

*Допустимые объемы основных средств подготовки на этапе
совершенствования спортивного мастерства*

Показатели	Юниоры-мужчины		Юниорки-женщины	
	Г од обучения			
	1-й	2-3-й	1-й	2-3-й
Общий объем нагрузки, км	5300-6200	6300-8300	4300-5000	5200-6300
Объем лыжной подготовки, км	2300-2800	3600-4000	2000-2300	2400-2900
Объем роллерной подготовки, км	1400-1600	1700-2000	1100-1200	1500-1600
Объем бега, имитации, км	1600-1800	2000-3000	1200-1400	1600-1800

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной по подготовки. Расписание утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

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

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать

методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой до медицинской помощи.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всеми спортсменами проводятся инструктажи по технике безопасности:

1. Вводный инструктаж с вновь принятыми спортсменами (на первом занятии сентября).

2. Плановые инструктажи, проводятся три раза в год:

- на начало спортивного сезона (первая неделя сентября);

- полугодовой инструктаж (первая неделя февраля);

- начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня).

3. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова».

Проведение инструктажей по технике безопасности и охране труда со спортсменами фиксируется в разделе «Техника безопасности» журнала учета тренировочных занятий группы на спортивный сезон.

Проведение инструктажей по технике безопасности и охране труда осуществляют тренеры в соответствии с инструкциями по технике безопасности для спортсменов, утвержденными директором ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова».

Требования по технике безопасности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются спортсмены ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова», прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- Травмы при падении
- Травмы при столкновениях
- Выполнение упражнений без разминки
- Обморожение или переохлаждение
- Потертости от лыжных ботинок

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом медицинскому персоналу и администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру

1.6. В случае невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря

2.3. Провести разминку

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера

3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках

3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

3.4. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера

3.5. Кататься следует в одном направлении

3.6. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м)

3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать

3.8. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам

3.9. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Снять лыжи и спортивную форму.

5.2. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное; текущее; оперативное.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание *перспективного плана* подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена;
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в учреждении - подготовить высококвалифицированных лыжников, способных бороться за самые высокие места на региональных и российских соревнованиях, пополнить составы сборных команд области, УрФО, страны по лыжным гонкам.

В основе многолетней подготовки лыжника лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных лыжников на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки лыжника, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного

процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление лыжника на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Задачи, решаемые на этапах многолетней подготовки лыжников.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Таблица № 21

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в своей основе разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно - гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинфосфатного энергетического механизма - возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

3.7. Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в лыжных гонках, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

Результаты реализации плана:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
3. Четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
4. Формирование устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

План теоретических занятий

№ п/п	Наименование, тема
1	Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)
2	Российское антидопинговое агентство РУСАДА
3	Определение понятия «Допинг»
4	Всемирный антидопинговый кодекс
5	Общероссийские антидопинговые правила
6	Международные стандарты ВАДА
7	Ответственность за нарушение антидопинговых правил
8	Запрещенный список субстанций и методов
9	Международные стандарты по терапевтическому использованию и по тестированию и расследованиям
10	Нарушение антидопинговых правил
11	Права и обязанности спортсмена
12	Права и обязанности тренера и другого персонала спортсмена

13	Санкции
14	Пулы тестирования
15	Система ADAMS
16	Процедура проведения допинг-контроля
17	Особенности сдачи пробы крови
18	Энергетические напитки в спорте
19	Терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов
20	Сервисы по проверке препаратов
21	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Основы управления работоспособностью спортсмена.
22	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике.
23	Образовательный антидопинговый онлайн курс на сайте РУСАДА
24	Тестирование, получение электронного сертификата (ежегодно)

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	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»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер	1-2 раза в год

		антидопингово й культуры»		
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Специалист по антидопинговому обеспечению ГАУ СО «ЦСП»	1-2 раза в год

Ежегодно на начало тренировочного года:

- заместитель директора по спортивной работе осуществляет проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами и спортсменами-инструкторами с записью в журнале регистрации инструктажей тренеров ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова»;

- тренеры осуществляют проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с лицами, проходящими спортивную подготовку, с записью в журнале учета инструктажей, знакомят с Общероссийскими антидопинговыми правилами.

3.8. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов — это рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуются медикобиологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробноанаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные

(50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости

препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакции организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3.9 Инструкторская и судейская практика

Для подготовки лыжников в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год тренировочного этапа.

1. Освоение терминологии, принятой в лыжных гонках.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы на лыжах и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению передвижению, подъему и спуску, торможению на лыжах.

3. Судейство на учебных внутригрупповых соревнованиях.

Третий год

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы на лыжах на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей судей на старте, ведение технического протокола.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных соревнованиях в своей спортивной школе по лыжным гонкам. Выполнение обязанностей судей на старте и финише, ведение технического протокола.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия в группа начальной подготовки.

3. Проведение соревнований по лыжным гонкам в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Инструкторская и судейская практика этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства в течение всего тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, учебных соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
4. Составить конспект урока и провести занятие с группой.
5. Оказать помощь в подготовке команды к соревнованиям.

Для получения *судейской категории* каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства по лыжным гонкам.
2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.
3. Провести судейство соревнований самостоятельно.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований, выполнение обязанностей контролера, судьи, секретаря.
5. Участвовать в судейских семинарах.

В группах спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки *инструктора и судьи* высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по лыжным гонкам.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации тренировочных занятий.

IV. Система контроля и зачетные требования.

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта лыжные гонки.

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

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объёме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена-лыжника

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Основные физические качества и уровни их влияния в лыжных гонках.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления,

например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

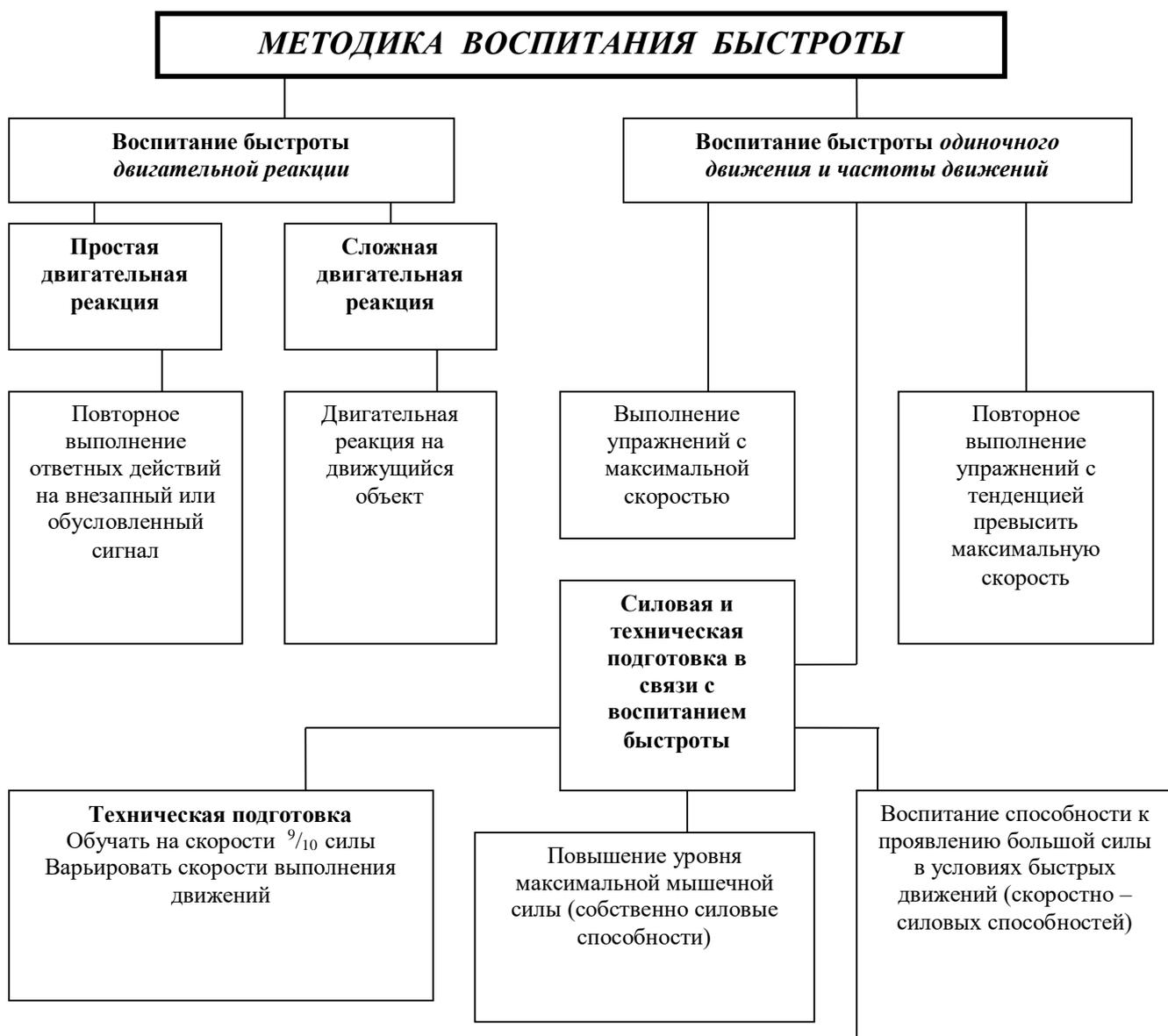
Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

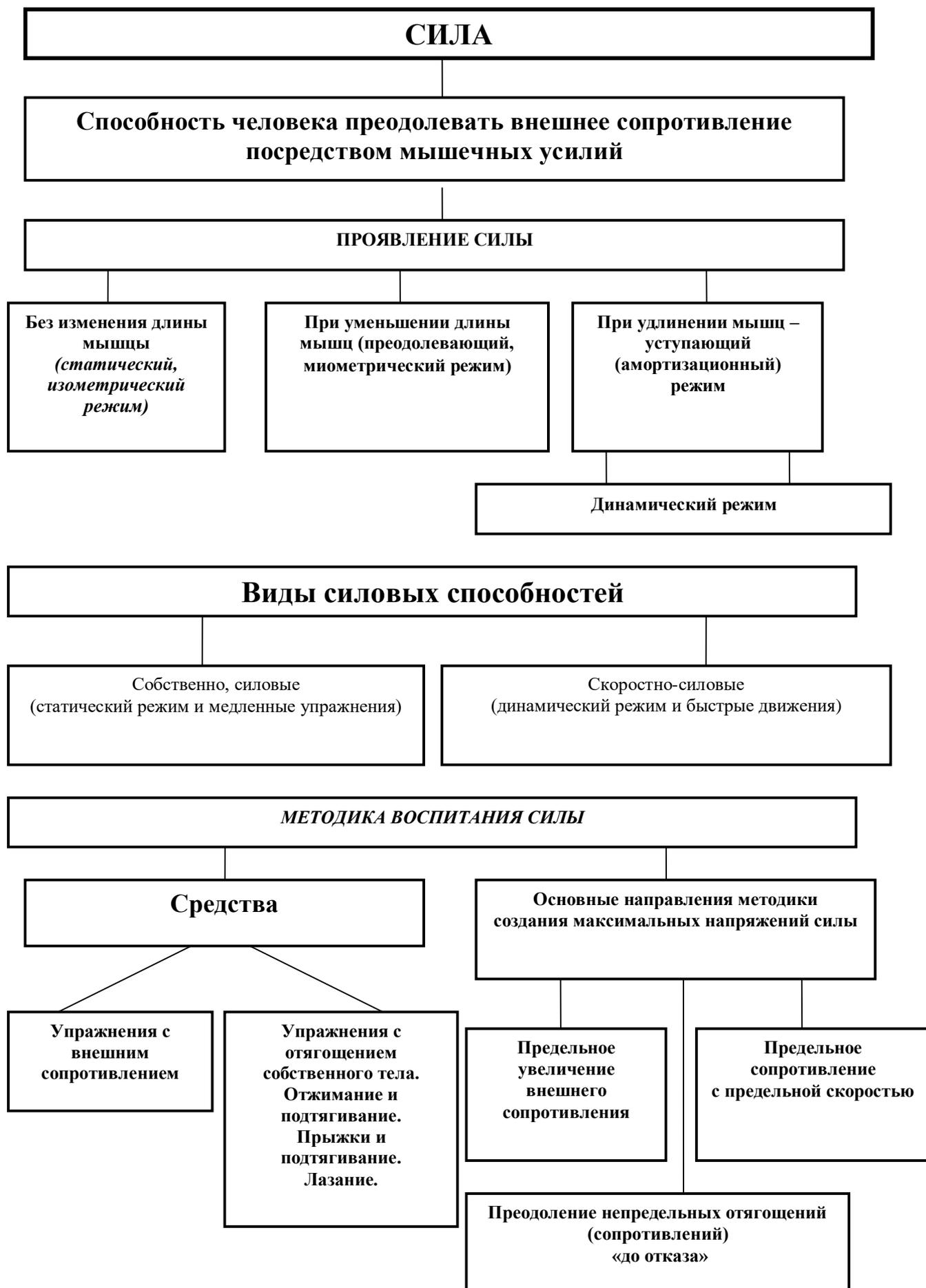
Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение. Это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Различают типы телосложения: эктоморфное, мезоморфное и эндоморфное, которые оцениваются путем измерения (спортивной метрологии).

Ниже приводятся опорные таблицы по методике воспитания физических качеств быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости.







КООРДИНАЦИЯ

Способность человека
осваивать новые движения и успешно действовать
в соответствии с требованиями
внезапно меняющейся обстановки

ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИИ

Относительно
стереотипные условия

Нестереотипные условия

При смене позы в
различных
упражнениях

При передвижении в
усложнённой и
меняющейся обстановке
(слалом)

При меняющемся
сопротивлении
(бокс, борьба)

При упражнениях с
предметами
(жонглирование,
метание и др.)

При упражнениях, требующих
согласованности (вдвоём, втроём)

В играх, тактически
согласованных действиях,
командных упражнениях

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИИ

Применение
необычных И.П.

Зеркальное
выполнение упр-й

Изменение
скорости и темпа
движения

Изменение
пространственных границ
при выполнении

Смена способов выполнения
упражнений

Усложнение упражнений
дополнительными
упражнениями

Изменение противодействий,
занимающихся при парных или
групповых упражнениях

ЧАСТНЫЕ КАЧЕСТВА, ОТНОСЯЩИЕСЯ К КООРДИНАЦИИ

Расслабление мышц

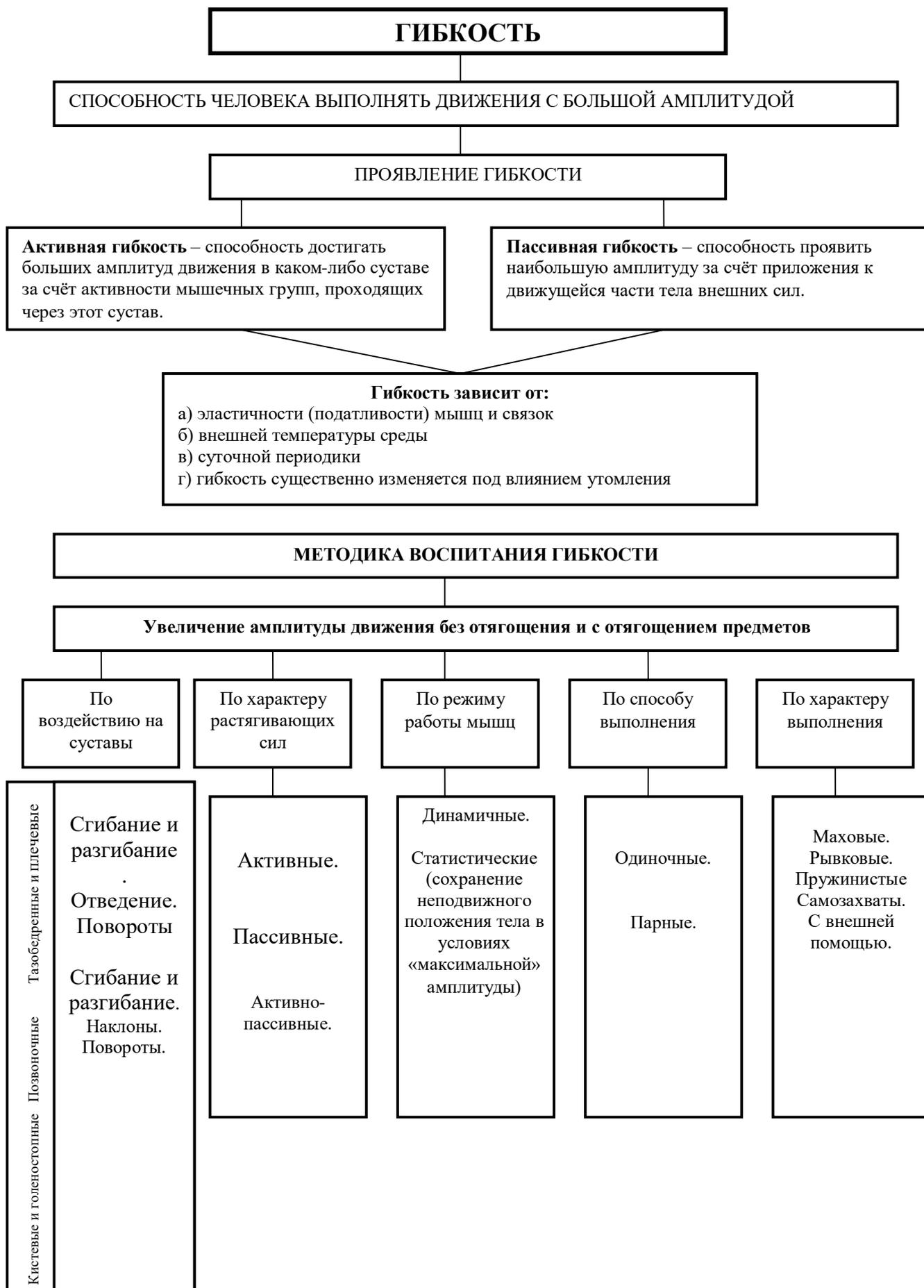
Способность поддерживать равновесие
(балансирование)

Чувство пространства

Тоническая напряжённость.
Скоростная напряжённость.
Координационная напряжённость

Статические
положения

Динамические положения



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.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Тренерский совет учреждения, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения.

Результатом реализации Программы является:

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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и гической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 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.

На этапе высшего совершенствования спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы в ГАУ СО «СШОР им. Я.И. Рыжкова» используется система

спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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.

Цель контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

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

Поэтапный контроль - проводится несколько раз в год в конце этапа или периода подготовки. Служит для оценки уровня развития отдельных физических качеств спортсмена и степени его функциональной готовности к соревнованиям. Поэтапный контроль фиксирует изменения после целенаправленного развития определенных качеств или качества соревновательной деятельности в промежутке соревнований (спортивный результат).

Текущий контроль - проводится для контроля процессов утомления и восстановления между тренировочными занятиями. Включает в себя заполнение спортсменом дневника тренировок (самоконтроль), оценку готовности спортсмена к тренировке тренером. Определение медико-биологических показателей состояния отдельных систем организма. Также сюда входит оценка результатов контрольных соревнований и их соотношение с динамикой применяемых нагрузок, уровень развития техники и тактики спортсмена.

Оперативный контроль - контроль за оперативным состоянием спортсмена, за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения, схватки, боя. Фиксирует качество выполнения физических нагрузок, где величина нагрузки и характер отдыха являются педагогическим критерием, т.е. воздействие нагрузок на отдельные системы организма контролируется врачом или другим специалистом. В оперативном контроле оценивается также качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер);
- психологический (психолог);
- медицинские (оценка состояния здоровья - врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов - биолог).

В целом контроль служит для оценки качества тренировочного процесса и фиксирует состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий.

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 способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы. По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на различных этапах спортивной подготовки представлены в приложениях 5, 6,7,8 ФССП по виду спорта лыжные гонки.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

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

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

№ п/п	Описание упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 метров с высокого старта	с	-	10,8
2.	Бег 100 метров с высокого старта	с	16,0	-

3.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	170	155
4.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	4,00	4,15
5.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	15,20
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	21,00	-
7.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	14,30
8.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	20,00	-

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

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

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

№ п/п	Описание упражнения	Единицы измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 метров с высокого старта	с	13,1	15,0
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	240	205
3.	Бег 1000 метров с высокого старта	мин, с	3,00	3,20
4.	Бег по пересеченной местности 2 км	мин, с	-	8,15
5.	Бег по пересеченной местности 3 км	мин, с	9,20	-
6.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	-	10,15

7.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	14,50	17,20
8.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30,30	-
9.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	-	9,30
10.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	14,25	16,40
11.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,00	-

После каждого года спортивной тренировки на этапах подготовки, для проверки освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно - переводные нормативы. По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год (этап) подготовки.

Общая оценка «зачет» в группах начальной подготовки 1,2 года обучения складывается по результатам выполнения 4 тестов: 1-по теоретической подготовке, 2 - по ОФП, СФП и 1- по технической подготовке.

Общая оценка «зачет» в тренировочных группах 1,2,3,4 годов обучения складывается по 7 тестам: 1-по теоретической подготовке, 3 - по ОФП, СФП, 1 - по технико-тактической подготовке, 2 - на выполнение норматива на лыжах.

Общая оценка складывается из зачёта по теоретической подготовке, зачета по ОФП и СФП и зачета по технике выполнения лыжных ходов.

1 этап проводится по окончании зимнего сезона (в марте-апреле):

- сдача тестов по технике лыжных ходов для групп начальной подготовки;
- сдача тестов по технико-тактической подготовке для групп тренировочного этапа.

2 этап проводится по окончании учебного года (июне - июле):

- теоретическая часть проводится в виде собеседования со спортсменами по теоретическим темам и оценивается зачет/незачёт;

- практическая часть проводится в форме тестирования, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе:

- Если по окончании года спортсмен показал результат:
- меньше чем исходный (на начало года), начисляется – 1 балл за тест;
- за повторение исходного результата – 2 балла за тест;
- за улучшение исходного результата – 3 балла за тест.

Результаты:

- 3-5 баллов – отрицательная динамика – не зачёт.
- 6 баллов и выше - положительная динамика – зачёт

Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в спортивном отделе «СШОР им. Я.И. Рыжкова». Результаты контрольно-переводных нормативов являются основанием для перевода спортсменов на следующий этап подготовки, либо для выдачи Свидетельства об окончании СШОР.

Тесты для оценки освоения техники лыжных ходов в группах начальной подготовки проводится тренером в конце зимнего сезона текущего года. Техника лыжных ходов оценивается: за правильное выполнение теста – 1 балл; не правильное – 0 баллов.

«Зачет», если спортсмен набрал: 4 балла из 8 тестов и больше в группе НП-1; 5 баллов из 8 тестов и выше в группе НП-2; 6 баллов из 8 тестов и выше в группе НП-3.

Наименование лыжных элементов	Выполнено		Не выполнено
Прохождение попеременным двухшажным ходом (С)	Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и ногой.	Незначительное нарушение в согласовании движений рук и ног.	Значительное нарушение в согласовании движений рук и ног. Двухопорное скольжение.
Прохождение одновременным одношажным ходом (основной способ) (С)	Движения рук и ног выполняются плавно, слитно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним одновременная постановка лыжи.	Незначительное нарушение в согласованности движений рук и ног.	Значительные нарушения в движении рук и ног. При скользящем шаге нет прокат.
Спуск с горы в основной стойке	Правильная стойка. Уверенное прохождение спуска.	Неуверенное прохождение спуска.	Неуверенное прохождение спуска с падением.
Поворот переступанием в движении	Уверенное переступание с переносом массы тела с лыжи на лыжу	Неуверенное выполнение поворота	Неуверенное выполнение поворота с падением.
Имитация попеременного двухшажного хода на подъеме 5—6° длиной 50 м (С)	Одновременное, законченное отталкивание ногой и рукой. Плавная загрузка опорной ноги	Незаконченное отталкивание рукой или ногой.	Значительные нарушения в координации, в постановке ноги. Не законченные отталкивания ногам и руками.
Торможение «плугом», «упором» (по выбору)	Уверенное торможение в назначенном месте	Незначительный переезд назначенного места для торможения	Падение или значительный переезд назначенного места для торможения
Прохождение одновременным двухшажным ходом (основной) (F)	Уверенное прохождение в подъём, правильный перенос общего центра массы тела (ОЦМТ), одновременно законченный толчок руками и ногой.	Неточный перенос ОЦМТ, толчок руками и ногой не совпадают.	Нет скольжения вперёд, передвижение «ёлочкой»
Прохождение одновременным одношажным ходом (F)	Уверенное прохождение, правильный перенос ОЦМТ, одновременно законченный толчок руками и ногой.	Неточный перенос ОЦМТ, толчок руками и ногой не совпадают.	Нет скольжения вперёд, передвижение «ёлочкой»

Перечень тестов для оценки тактико-технического мастерства спортсменов

Тест для оценки технического мастерства спортсмена включает в себя два практических задания и одно теоретическое задание. Тестирование спортсмена в части практического задания может осуществляться тремя вариантами:

1. На лыжах;
2. На лыжероллерах;
3. Через показ имитационных упражнений.

Оценка технического мастерства спортсмена производится по системе зачёт/незачёт. Спортсмен, выполнивший правильно два задания из трёх, считается сдавшим зачёт по техническому мастерству.

Тесты для оценки тактико-технического мастерства спортсменов

Тест 1
1. Показать классический одновременный двушажный ход.
2. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
3. На каких участках дистанции применяется попеременный двушажный классический ход?

Тест 2
1. Показать классический попеременный двушажный ход.
2. Показать коньковый ход под руку (горный).
3. В каких случаях применяется классический бесшажный ход?

Тест 3
1. Показать классический одновременный бесшажный ход.
2. Показать коньковый одношажный ход (под каждую ногу).
3. На каких участках дистанции применяется одновременный одношажный классический ход?

Тест 4
1. Показать классический попеременный бесшажный ход.
2. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
3. На каких участках дистанции применяется коньковый одношажный ход (под каждый шаг)?

Тест 5
1. Показать классический одновременный одношажный ход.
2. Показать коньковый попеременный ход.
3. В каких случаях применяется классический одношажный ход?

Тест 6
1. Показать классический попеременный двушажный ход.
2. Показать коньковый ход под руку (горный).
3. На каких участках дистанции применяется попеременный двушажный классический ход?

Тест 7
1. Показать классический одновременный бесшажный ход.
2. Показать коньковый одношажный ход (под каждую ногу).
3. В каких случаях применяется классический бесшажный ход?

Тест 8
1. Показать классический одновременный одношажный ход.
2. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
3. На каких участках дистанции применяется одновременный одношажный классический ход?

Тест 9
1. Показать классический попеременный двушажный ход.
2. Показать коньковый ход под руку (горный).
3. На каких участках дистанции применяется коньковый одношажный ход (под каждый шаг)?

Тест 10
1. Показать классический одновременный одношажный ход.
2. Показать коньковый попеременный ход.
3. В каких случаях применяется классический одношажный ход?

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения 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 тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-

физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнования, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» П.2)

Тесты для оценки освоения техники лыжных ходов в группах начальной подготовки проводится тренером в конце зимнего сезона текущего года. Техника лыжных ходов оценивается: за правильное выполнение теста – 1 балл; не правильное – 0 баллов.

«Зачет», если спортсмен набрал: 4 балла из 8 тестов и больше в группе НП-1; 5 баллов из 8 тестов и выше в группе НП-2; 6 баллов из 8 тестов и выше в группе НП-3.

Наименование лыжных элементов	Выполнено		Не выполнено
Прохождение попеременным двухшажным ходом (С)	Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и ногой.	Незначительное нарушение в согласовании движений рук и ног.	Значительное нарушение в согласовании движений рук и ног. Двухопорное скольжение.
Прохождение одновременным одношажным ходом (основной способ) (С)	Движения рук и ног выполняются плавно, слитно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним одновременная постановка лыжи.	Незначительное нарушение в согласованности движения рук и ног.	Значительные нарушения в движении рук и ног. При скользящем шаге нет прокат.

Спуск с горы в основной стойке	Правильная стойка. Уверенное прохождение спуска.	Неуверенное прохождение спуска.	Неуверенное прохождение спуска с падением.
Поворот переступанием в движении	Уверенное переступание с переносом массы тела с лыжи на лыжу	Неуверенное выполнение поворота	Неуверенное выполнение поворота с падением.
Имитация попеременного двухшажного хода на подъеме 5—6° длиной 50 м (С)	Одновременное, законченное отталкивание ногой и рукой. Плавная загрузка опорной ноги	Незаконченное отталкивание рукой или ногой.	Значительные нарушения в координации, в постановке ноги. Не законченные отталкивания ногам и руками.
Торможение «плугом», «упором» (по выбору)	Уверенное торможение в назначенном месте	Незначительный переезд назначенного места для торможения	Падение или значительный переезд назначенного места для торможения
Прохождение одновременным двухшажным ходом (основной) (F)	Уверенное прохождение в подъём, правильный перенос общего центра массы тела (ОЦМТ), одновременно законченный толчок руками и ногой.	Неточный перенос ОЦМТ, толчок руками и ногой не совпадают.	Нет скольжения вперёд, передвижение «ёлочкой»
Прохождение одновременным одношажным ходом (F)	Уверенное прохождение, правильный перенос ОЦМТ, одновременно законченный толчок руками и ногой.	Неточный перенос ОЦМТ, толчок руками и ногой не совпадают.	Нет скольжения вперёд, передвижение «ёлочкой»

Перечень тестов для оценки тактико-технического мастерства спортсменов

Тест для оценки технического мастерства спортсмена включает в себя два практических задания и одно теоретическое задание. Тестирование спортсмена в части практического задания может осуществляться тремя вариантами:

4. На лыжах;
5. На лыжероллерах;
6. Через показ имитационных упражнений.

Оценка технического мастерства спортсмена производится по системе зачёт/незачёт. Спортсмен, выполнивший правильно два задания из трёх, считается сдавшим зачёт по техническому мастерству.

Тесты для оценки тактико-технического мастерства спортсменов

Тест 1
4. Показать классический одновременный двушажный ход.
5. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
6. На каких участках дистанции применяется попеременный двушажный классический ход?

Тест 2
4. Показать классический попеременный двушажный ход.
5. Показать коньковый ход под руку (горный).
6. В каких случаях применяется классический бесшажный ход?

Тест 3
4. Показать классический одновременный бесшажный ход.
5. Показать коньковый одношажный ход (под каждую ногу).
6. На каких участках дистанции применяется одновременный одношажный классический ход?

Тест 4
4. Показать классический попеременный бесшажный ход.
5. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
6. На каких участках дистанции применяется коньковый одношажный ход (под каждый шаг)?

Тест 5
4. Показать классический одновременный одношажный ход.
5. Показать коньковый попеременный ход.
6. В каких случаях применяется классический одношажный ход?

Тест 6
4. Показать классический попеременный двушажный ход.
5. Показать коньковый ход под руку (горный).
6. На каких участках дистанции применяется попеременный двушажный классический ход?

Тест 7
4. Показать классический одновременный бесшажный ход.
5. Показать коньковый одношажный ход (под каждую ногу).
6. В каких случаях применяется классический бесшажный ход?

Тест 8
4. Показать классический одновременный одношажный ход.
5. Показать коньковый двушажный ход (под одну ногу).
6. На каких участках дистанции применяется одновременный одношажный классический ход?

Тест 9
4. Показать классический попеременный двушажный ход.
5. Показать коньковый ход под руку (горный).
6. На каких участках дистанции применяется коньковый одношажный ход (под каждый шаг)?

Тест 10
4. Показать классический одновременный одношажный ход.

5. Показать коньковый попеременный ход.

6. В каких случаях применяется классический одношажный ход?

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения 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 тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» П.2)

V. Перечень информационного обеспечения.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. *Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.* (Материалы IV всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам.) Смоленск. 2017. Министерство спорта РФ., ФЛГР, ФГБОУ ВО «Смоленская ГАФКСиТ».
2. *Вашляев Б.Ф., Вашляева И.Р., Фарафонов М.Г.* Конструирование тренировочных воздействий. Издатель Г.П. Калинина, 2006г
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. *Грачев Н.П.* Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
7. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей.* Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
8. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
10. *Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С.* Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
11. *Камаев О.И.* Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
12. *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.
13. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* 500 игр и эстафет. М. «ФиС» 2000
14. *Лекарства и БАД в спорте.* Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
15. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. *Мартынов В. С.* Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. *Матвеев Л.П.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

18. *Основы управления подготовкой юных спортсменов.* Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. *Поварницын А.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. *Раменская Т.И.* Лыжный спорт. М., 2000.
21. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
22. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. *В.Г. Никитушкина.* М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
23. Современная система спортивной подготовки. Под ред. *Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шастина* М.: СААМ, 1995.
24. *Физиология спорта.* Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
25. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
26. *Фомин Н.А.* Физиология человека. М., Просвещение, Владос. 1995
27. *Шишкина А.В.* Специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: синергетический подход [Текст]/ *А.В. Шишкина, С.В. Новаковский*// Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. Журн..-2010, №3 с.22-26
28. *Ширковец Е.А., Шустин Б.Н.* Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
29. *Лыжный спорт.* Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
30. *Макарова Г. А.* Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
31. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
32. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
33. *Пугачёва Ж.И.* История физической культуры. Учебное пособие. Челябинск. 2000.
34. *Дмитриев А.В., Гунина Л.М.* Д53 Спортивная нутрициология.- М.: Спорт, 2020.
35. О75 Основы антидопингового обеспечения спорта. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.: Спорт, 2020.
36. *Бондарчук А.П.* Б81 Основы силовой подготовки в спорте. - М.: Спорт, 2020.
37. *Зациорский В.М.* З12 Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.- 4-е изд. - М.: Спорт, 2019.
38. *Верхошанский Ю.В.* В36 Программирование и организация тренировочного процесса.- 2-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019.
39. М33 Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. *А.П. Матвеев.* - 6-е изд., стереотип. - М.: Спорт, 2019.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок Свердловской области (<https://www.flgsvo.ru/>)
4. www.ski66.Циклика.ru
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.

VI. ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивную подготовку на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- Календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

- ссылка на Сводный календарь тренировочных и спортивных мероприятий ГАУ СО «СШОР им Я.И. Рыжкова» <https://дюсш-сысерть.рф/план-соревнований-гау-сшор-рыжкова/>